STEFANIJA PAPAJLIGDULOS

NAŠA HRANA – NAŠE ZDRAVLJE

22752

Naša hrana — naše zdravlje

Štefanija Papailiopulos

1954

Zagreb
MESA 1954

Sadržaj

Dr. Drago Chloupek

HRANA NEKAD I DANAS 5

Sastav najvažnijih namirnica 24

*

Josip Munzar

O POVRĆARSTVU 27

*

O mjerama 34

Tumač riječi 35

* * *

Štefanija Papiliopulos

UPUTE ZA PRIREĐIVANJE JELA

KRUH 41

JUHE I ČORBE 49

Prilozi juhama 73

UMACI 81

topli umaci 81

hladni umaci 89

O POVRĆU 97

pareno povrće 98

zamašćena variva 99

varivo sa zaprškom 100

pirjana variva 110

razna jela od povrća 116

povrće u tepsiji 119

SALATA 129

tople salate 137

JELA OD POVRĆA I MESA 145

DODACI UZ MESO 161

MESO 169
pohano meso 179
spremanje svinjskog mesa 181
jela od unutarnjih dijelova 184

DIVLJAČ, RIBE, JAJA 193
riba slatkovodna 195
morska riba 198
školjke 200
jaja 201

TJESTENINE 209
tjestenine kuhane 209
tjestenine pečene 217
tjestenina pržena na masti 228
uljevuše, mutvare, drobljenci, bazlamače 233
savijače 237
nadjevi 238
nabujci ili kohovi 241
zakuhana prhka tijesta 244
peciva i kolači sa pecilnim prahom 245
medeni kolači 251
razni drugi kolači 255

DJEČJA HRANA 265
umjetna ishrana 268
priređivanje hrane za dojenče 269
ishrana malog djeteta 270

HRANA ZA BOLESNIKE 273
tekuća i čorbasta hrana 274
kašasta i mliječna hrana 277

NAPITCI 285

SPREMANJE POVRĆA I VOĆA ZA ZIMU 289
povrće 290
voće 296
pekmez (marmelada) 303
sok od malina 305
ocat od jabuka ili drugog voća 305
muštarda 305

PODROBNIJE UPUTE 307

HRANA NEKAD I DANAS

Svako ljudsko pokoljenje zna više nego oni prije njega. Svako pokoljenje prima iskustva od prošlih pokoljenja, dodaje k tome svoja iskustva i tako se prikuplja svake godine sve veće ljudsko znanje. Mi znamo danas mnogo više nego oni prije 200 godina, a oni, koji će živjeti 100 godina poslije nas, znati će kud i kamo više nego mi danas. Tako je u svemu, pa tako je i u prehrani. Kada gledamo negdašnju staru prehranu, onda po našem današnjem znanju stara prehrana nije bila dobra. Ljudi su u staro vrijeme mnogo griješili u hrani, pa su zato i stradali; oni su griješke u prehrani plaćali svojim zdravljem, pa i životom.

Koje su glavne griješke negdašnje starinske prehrane?

Prvo: stari su ljudi vjerovali, da je glavno pun želudac. Glavno je, da imaš dosta hrane i to je bilo za njih najvažnije. Međutim iskustvo je pokazalo ovo: važno je, koliko čovjek pojede, ali je jednako važno i ono, šta se pojede. Danas znamo, da nije važna samo količina hrane, nego je isto tako važna i kakvoća hrane. Nije svejedno, da li se napuni želudac samo žgancima ili slaninom ili krumpirom sa zeljem — jer svaka vrsta hrane drukčije utječe na zdravlje. Oko 20 raznih bolesti nastaje zato, jer ljudi ne znaju, koje vrste hrane treba jesti.

Drugo: stari ljudi su vjerovali, da će biti čovjek zdrav, ako jede »jaku« hranu. Jaka hrana — to je bila slanina, pa mast i maslo, jaja, sir i meso. Da su mogli i imali, oni bi jeli samo takvu »jaku« hranu, jer su vjerovali, da baš od »jake« hrane postaje čovjek jak i zdrav. Međutim iskustvo je pokazalo, da uz ovu hranu mora čovjek jesti jednako i povrće i voće, jer tko bi jeo samo onu jaku hranu bez povrća, on bi s vremenom oslabio i propao.

Treće: stari su ljudi mnogo stradali od zaražene hrane. Mnogi su bolovali od trakavica i trihina (vlasca), trpjeli su od raznih glista i crva, a svi ovi nametnici se prenose većinom hranom. U staro vrijeme su ljudi stradali od tifusa, paratifusa i raznih vrsta griže — a sve te bolesti se opet prenose najviše baš hranom. Ali to nije sve; hrana može prenositi i druge zarazne bolesti kao što su slinavka, bedrenica, sakagija, tuberkuloza i još desetak zaraznih bolesti. Osim toga može čovjek oboljeti od »pokvarene« hrane; ovu bolest zovemo »trovanje hranom« i nekada su ljudi često stradali od ove bolesti. Danas imamo znanje, kako se mogu ove bolesti spriječiti.

Četvrto: u staro vrijeme bilo je hrane, ali nije bilo uvijek dobrih kuharica. Nekad su bile žene toliko opterećene poslom i brojnom djecom, da nisu stigle da dobro pripreme jela. Bilo je tada mesa, ali ono se samo kuhalo ili peklo a kako se priređuje na druge načine — to većina žena nije znala. Iz brašna su znale prirediti 5 ili 10 jela a mogu se prirediti stotine dobrih jela iz brašna. Zato je starinska hrana imala dvije velike mane: bila je jednolična i bila je neukusna. Takva je bila hrana ljeti, a još je bila gora u zimskim mjesecima. Žene nisu znale spremiti zimnicu osim zelja, graha i krumpira. To je bilo dosta da se održi život, ali nije bilo dosta, da se održi zdravlje, jer je jednolična hrana veliki neprijatelj našeg zdravlja.

Danas je drukčije. Danas su sve ove nevolje nestale, ako ima domaćica znanje o pravilnoj prehrani. A tko nam daje ovo znanje? Daje ga nova nauka o prehrani. Nekada se mislilo, da je glavno, ako se nauči kuhati ukusna jela. Danas je glavno znati pripremiti onakva jela, koja koriste našem zdravlju. Nekada su vodile prvu riječ u prehrani vrsne kuharice, danas su preuzeli vodstvo liječnici. Liječnici vode zato, jer smo došli do saznanja, da nam naša svagdašnja hrana može zdravlje učvrstiti ili ga može upropastiti. Prema tome današnja domaćica drži u svojim rukama zdravlje svojih ukućana. To joj nameće obavezu, da ona nauči i usvoji naše novo znanje o prehrani.

ZAŠTO SE HRANIMO

Na ovo će svatko odgovoriti: hranimo se zato, da bi mogli živjeti. Nema života bez zraka, nema života bez vode,

pa tako nema života ni bez hrane. Nauka nam odgovara na ovo pitanje točnije i kaže ovako: naša hrana ima tri zadatka. Hrana nam gradi tijelo, hrana nam grije tijelo i daje mu snagu i na kraju hrana nam zaštićuje tijelo od nekih kvarova.

Prvi zadatak naše hrane je gradnja tijela. Dijete u majčinoj utrobi raste i gradi tijelo iz one hrane, koju pojede majka. Poslije poroda pa sve do dvadesete godine čovjek raste. Raste toliko, koliko se hrani; slabo hranjena djeca krŽljave, jer slaba hrana ne daje dovoljno građe za tjelesni rast.

Odrasli ljudi — tamo poslije dvadesete godine života — više ne rastu, ali i njima hrana mora dati građu za tijelo — ne za rast, nego za obnovu tijela. Naše tijelo se svakog dana troši i opada. Tijelo liči na kuću, sa koje svakog dana otpada nešto žbuke, crijep se mrvi, drvo trune, a željezo rđa. Tko ne će da mu kuća propadne, mora s vremena na vrijeme sve popraviti i zamijeniti istrošene djelove, a isto je s našim tijelom. Naša se koža ljušti, kosa ispada, troše se crijeva i zubi, pluća i mišići tako da ljudsko tijelo gubi svakog dana najmanje 50 grama (5 deka) svojih mekih dijelova. Pedeset grama dnevno nije mnogo, ali mjesečno čini to $1^1/_2$ kilograma i da ne bi tijelo mršavilo i slabilo, mora obnavljati svoje istrošene dijelove; obnovu tijela vrši naša hrana.

Drugi zadatak naše hrane je grijanje tijela. Naše tijelo je uvijek jednako toplo — između 36 i 37 stupnjeva. Ono ima uvijek istu toplinu i kad je srpanjska žega i kad su zimski mrazevi. A tko grije tijelo? Opet hrana! Hrana se u našem tijelu otapa i rastvara. Svako rastvaranje daje veću ili manju toplinu. Ako se raspada gomila lišća, ona je u sredini topla pa tako se i naše tijelo blago zagrijava, kad se hrana raspada. Naravno, zimi se mora tijelo jače zagrijavati i zato zimi jedemo više nego ljeti; osim toga baš zimi tražimo onu hranu, koja najjače grije tijelo, a to su slanina, mast, vruća jela i t. d. Ljeti ne treba tijelo mnogo zagrijavati i tada jedemo ona jela, koja ne daju toplinu (salate, voće, krastavce, hladna jela i t. d.).

No hrana daje tijelu uz toplinu i snagu za rad. Tko teže radi, on mora više jesti; šumski radnik treba mnogo

više hrane nego knjigovođa ili blagajnik. Zemljoradnik jede manje u dane, kad ne radi, ali kad stigne žetva ili okopavanje, onda tijelo traži obilniju hranu; kosci bi slabo kosili, ako bi jeli samo šalatu i praznu juhu. Prema tome: kakva je hrana, tolika je i snaga za rad.

Naša hrana ima i svoj treći zadatak: ona mora dati tijelu zaštitne tvari. Ove zaštitne tvari se nalaze samo u nekim vrstama hrane pa zato treba znati, koje su to vrste hrane. Jer ove zaštitne tvari su važne i za zdravlje i za život; ako ih duže ne uzimamo, kvari se zdravlje i krati se život. Ove zaštitne tvari su uglavnom vitamini.

KOJA HRANA NAM SLUŽI KAO GRAĐA ZA TIJELO?

Najprije treba znati od čega je izgrađeno ljudsko tijelo. Ako bi dali naše tijelo na pregled nekom kemičaru, on bi utvrdio, da se tijelo odraslog čovjeka sastoji od ovih sastojaka i to:

vode	oko 48 do 50 kg
bjelančevine	oko 17 do 18 kg
masti	oko 2 do $4^1/_2$ kg
raznih soli	oko $3^1/_2$ kg
škroba	oko $^1/_2$ kg

Sve ove tvari se svakog dana troše i raspadaju pa ih tijelo izbacuje u mokraći, u izmetu, znoju i isparivanju, zato ih moramo svakog dana pomoću hrane nadoknaditi.

Voda

Voda je glavni sastojak našeg tijela pa je čovjek po svojoj građi »vodeno« biće. Voda čini dvije trećine našeg tijela. Svakog dana izbaci naše tijelo oko 2 do 3 litre vode i to treba nadoknaditi, jer ako izgubi tijelo jednu petinu vode, nastupa smrt. Poznato je, da čovjek mnogo duže podnosi glad nego žeđu; gladovati može čovjek do 3 tjedna,

a bez vode može živjeti oko 3 do najviše 5 dana. Treba znati, da mi više vode pojedemo nego popijemo, jer u većini naše hrane ima najveći dio vode: tako na pr. meso ima 80% vode, kruh oko 35%, povrće 95% i više, voće 98% i t. d. Međutim, ako čovjek teško radi, gubi mnogo više vode, jer se znoji i dublje diše, dakle isparava. Tko se se znoji. on ne gubi samo vodu, nego gubi i mnogo kuhinjske soli i zato takvi ljudi moraju piti ne samo dovoljno vode već moraju nadoknaditi i izgubljenu sol: zato na pr. kosci vole jesti slane krastavce ili slano kiselo mlijeko, a ložači piju i slanu kiselu vodu.

Da bi voda koristila zdravlju, ne smije biti zaražena. Ono, čime se voda najčešće zarazi, to je ljudski izmet. Izmet može unijeti u vodu klice tifusa, paratifusa, griže i jajašca raznih glista. Zato se mora voda čuvati, da ne dođe u nju ni mrvica izmeta. Da bi se to spriječilo, mora se urediti zahod i bunar. Zahod treba sagraditi tako, da ne propušta izmetine do vode, a bunar mora biti osiguran, da se voda ni od kuda ne može zagaditi. Ako nije bunar siguran, onda treba vodu za piće prokuhati ili klorirati: kuhanje i klor sigurno uništavaju svaku zaraznu klicu.

Bjelančevine

Gotovo svi mekani dijelovi našeg tijela izgrađeni su od tvari, koju zovemo bjelančevina. Mišići, koža, srce, crijeva, pluća, bubrezi, žlijezde, krv i svi ostali mekani dijelovi našeg tijela — osim mozga i živaca — sastoje se iz bjelančevina. Svaki dio tijela ima svoju vrstu bjelančevina, ali su sve bjelančevine srodne, jer liče na bjelanjak u jajetu: one se zgrušaju kad se jače zagriju i za njih je vezan život. Bjelančevine su najviši kemijski spojevi na našoj zemlji.

Tijelo gubi svakog dana oko 50 grama (5 deka) bjelančevina, jer koža se troši jednako kao i mišići i sva utroba. Ako ne dobijemo u hrani nadoknadu za tih 50 grama bjelančevina, onda tijelo slabi. Slabi zato, jer se mišići smanjuju, koža se stanjuje, smanjuje se i utroba i ako tijelo izgubi oko 40% svoje težine, nastupa smrt uslijed slabosti. Tako su hitlerovci ubijali milione ljudi u logorima, jer im u hrani nisu dali bjelančevine.

U kojoj se hrani nalaze bjelančevine?

U svim vrstama mesa (govedina, teletina, svinjetina, ovčetina, ribe, divljač, perad i t. d.), zatim u mlijeku i u sirevima, u jajima. Bjelančevine se nalaze i u utrobi (iznutricama), dakle u srcu, bubrezima, jetri, plućima i t. d. kao i u koži. Biljke imaju manje bjelančevina: uglavnom se nalaze u zrnatoj hrani (pšenica, kukuruz, raž, riža, heljda i t. d. kao i u mahunjačama (grah, grašak, leća, bob), a najviše ih ima u soji (soja je kineski ili mandžurski grah). Bjelančevine u zrnatoj hrani se nalaze u omotaču zrna (mekinjama ili posijama), dok ih u sredini zrna ima manje.

Naša starinska prehrana nije vodila računa o bjelančevinama. Dovoljno bjelančevina su jeli naši stočarski krajevi, gdje se svakog dana pilo mlijeko i jeo sir, a često i meso. Ostali krajevi ne troše bjelančevine redovito, nego s vremena na vrijeme (na pr. kad kolju svinje, u nedelju i za praznike, svadbe, imendane i t. d.). Zato mnogi ljudi mršave i postaju slabi pa traže pomoć u apoteci, a jedina pomoć im je hrana, u kojoj ima bjelančevina. Bjelančevine moramo jesti svaki dan, jer se one ne mogu u tijelu spremiti kao zaliha, ako ih pojedemo više nego što tijelo treba. To znači, da treba svaki dan pojesti komad sira ili jaje, komad bilo kakvog mesa ili popiti dosta mlijeka. Ove bjelančevine naše tijelo lakše probavlja i prima nego biljne bjelančevine, dakle bjelančevine, koje imamo u kruhu ili u grahu.

Masti

Svako tijelo ima u sebi i masti, dakle masti ima svaki zdrav čovjek, pa makar da nije debeo. Muškarac ima oko 2 kg masti, žena oko 4 kg. Čemu nam služi ova mast ili slanina?

Mast ima u tijelu tri zadatka.

Potkožna mast služi za oblaganje tvrdih dijelova tijela. Mi imamo potkožnu mast na dlanovima i na potplatima, jer bi se inače ti dijelovi za čas nažuljali. Zato imamo naslagu masti u očnoj šupljini, na zadnjici i ova mast služi kao zaštitni jastuk.

Potkožna mast nas štiti od hladnoće. Žene imaju mnogo više potkožne masti i zato su oblici ženinog tijela zaobljeniji nego kod muškarca.

I na kraju mast služi tijelu kao rezerva ili zaliha za slučaj gladi. Čovjek, koji gladuje, hrani se onom masti pod kožom sve dok je ne potroši.

Tijelo stvara svoju potkožnu mast iz dvije vrste hrane. Prva vrsta hrane su ulja i masti, dakle sve vrste ulja, zatim maslac, slanina, loj, masna mesa, masni sirevi i t. d. Druga vrsta hrane je škrobna hrana i šećeri. Poznato je, da tijelo iz škroba pravi mast, ako jede mnogo škroba (tov životinja!). Isto se događa i kod onih ljudi, koji jedu mnogo šećera i meda i škroba (jela od brašna, graha, krumpira).

Debeli ljudi imadu previše masti; suvišna mast opterećuje i oštećuje srce. Debljina ima razne uzroke i može se smanjiti, ako se utvrdi uzrok. Debeli ljudi mogu omršaviti ako jedu samo bjelančevine (mršavo meso, nemasni sir), zatim povrće i kiselo voće s malo masti, malo kruha i malo krumpira, a bez šećera i meda.

Rudne soli

Ako spalimo ljudsko tijelo potpuno, ostat će oko $3^1/_2$ kg pepela; taj pepeo su rudne soli.

Rudne soli imaju u tijelu dva zadatka. Prvi im je zadatak izgradnja tijela. Kosti i zubi bi ostali mekani, da nema u njima vapnenih soli, naša krv bi bila sive boje da nema u njoj željezne soli, mozak i živci ne bi mogli raditi, da nemaju fosfora, u noktima i u kosi ima sumpornih soli i t. d. Da su ove soli zaista građa našeg tijela vidi se po tome, da se onaj dio tijela smanjuje i propada, koji ne dobiva potrebnu vrstu soli. Tako na pr. dojenče se hrani mlijekom, a u mlijeku nema željeznih soli. Željezo je potrebno kao građa za crvenu krvnu boju. Dojenče ima u svojoj jetri zalihu željezne soli po prilici za prvih 5 mjeseci života, pa ako ga dalje hranimo samo mlijekom, dijete postaje blijedo i malokrvno. Da ne bi postalo malokrvno, dajemo dojenčetu juhe od povrća, jer u zelenom povrću ima željeznih soli (u špinatu, kelju, salati, mrkvi, rajčici) a u

juhu stavljamo komadić jetre, slezene ili telećih kostiju. To se isto događa s kostima i zubima, ako nema u hrani dovojno vapnenih soli (kalcija); takve kosti postaju tanje i krhke, a zubi propadaju.

Soli su neophodna građa za neke dijelove našeg tijela i to im je prvi prvi zadatak. Drugi zadatak soli je jedrina i čvrstina našeg tijela. Kad nema tijelo dovoljno raznih soli, ono postaje mlohavo i poremećeno; manjak neke soli pravi posebne poremećaje.

Tijelo treba oko dvadesetak raznih soli, a najvažnije su ove:

Kuhinjska so. Nijedna namirnica nema dovoljno soli, pa ju zato dodajemo jelima. Ako izgubi tijelo naglo mnogo soli (jako znojenje, krvarenje, trajni proljevi), onda mogu čovjeka uhvatiti grčevi i nesvjestica; u takvim slučajevima pomažu slana jela. Osim toga iz kuhinjske soli stvara se solna kiselina u želucu, koja je vrlo važna za probavu. Čovjek treba na dan najmanje 2 grama kuhinjske soli, no ako se mnogo znoji, treba 5 do 10 puta više.

Kalijeve soli podstrekavaju mišiće na rad; kalija dobivamo dovoljno u raznom povrću.

Kalcijeve soli nalaze se u vapnu i drugim tvarima. One umiruju mišiće pa ako nema kalcija u krvi, nastaju mišični grčevi (fras kod djece!). Kalcijeve soli smiruju upale i zato ih troše tuberkulozni i drugi bolesnici. One su građa za zube i za kosti pa ako ih nema dovoljno, zubi i kosti se troše i propadaju. Kalcija ima najviše u sirevima, zatim 10 puta manje u mlijeku. Malo ga ima u mekinjama (posijama), cvjetači (karfiolu), špinatu, u jagodama i zato većina naših ljudi dobiva premalo kalcija. Kalcij je naročito važan za trudne žene (treba ga oko 3 grama na dan); ako ga nema dovoljno, takvim ženama postaju kosti tanje, a zubi se kvare. Djeci treba kalcija dnevno oko 2 grama, da im budu kosti i zubi što čvršći, dok ostalim ljudima treba dnevno oko 1 gram. U nekim zemljama stavlja se u brašno malo vapna i primjećeno je, da su zubni kvarovi za polovinu rjeđi.

Fosforne soli su potrebne kao građa za kosti i za mozak i živce; fosfora dobivamo više nego što trebamo u raznom povrću, žitaricama, mesu i mlijeku. Isto je i s magnezijevim solima.

Željezne soli su potrebne za krvnu boju, dobivamo ih dosta u zelenom povrću, u mesu, a najviše u jetri i slezeni.

Jodne soli služe žlijezdi-štitnjači za njezin sok. Ako ih nema dovoljno u hrani ili u vodi, javlja se gušavost; protiv guše se uzima jodirana kuhinjska so. Ostale soli imaju također svoje zadatke (bakarne soli, arzenske, manganove i t. d.).

Sve u svemu: glavni izvor rudnih soli je povrće. Ako čovjek jede raznovrsno povrće, ne mora se bojati manjka rudnih soli.

Tjelesni škrob

Svaka domaćica zna za škrob a dobiva ga iz krumpira ili kestena. I bijelo brašno je uglavnom škrob isto kao i maizena (kukuruzni škrob). Razne biljke prave svaka svoju vrstu škroba: postoji škrob u riži, grahu, leći i t. d. I naše tijelo stvara svoj škrob. Taj tjelesni škrob je spremljen na dva mjesta: jedan je dio spremljen u mišićima, drugi se nalazi u jetri.

Naš tjelesni škrob stvara se iz šećerne i škrobne hrane, a služi našem tijelu kao gorivo. Taj tjelesni škrob je za naše tijelo isto što je ugljen za lokomotivu ili benzin za automobil. Ako hoćemo dići ruku, potrebna je snaga, a tu snagu daje škrob u ručnim mišićima. Škrob se naime raspada, a kad se raspada, nastaje toplina i snaga. Škrob u mišićima daje im snagu za kretanje, a kad se taj škrob potroši, onda se troši škrob iz jetre, a kad potroši tijelo veći dio škroba, onda liči na mašinu, koja je potrošila sav ugljen za gorivo. Takva mašina mora stati, dok ne stigne novi ugljen pa tako i tijelo ne može dalje, kad potroši škrob; tijelo osjeti zamor i tek poslije mirovanja (odmora) može opet krenuti, naime tek onda, kada je opet napunilo mišiće i jetru s novim škrobom.

To su glavne tvari, iz kojih je sagrađeno naše tijelo.

KOJA HRANA DAJE TIJELU TOPLINU I SNAGU?

Tijelo dobiva i toplinu i snagu tako, da se neke vrste hrane u tijelu rastvaraju. Hranu rastvara kisik, a to je dio

zraka, koji ulazi u našu krv. U krvi se kisik sastaje s otopljenom hranom i hrana se rastvara. Rastvaranje pomoću kisika uvijek daje toplinu; kad zapalimo drvo, ono se spaja s kisikom i daje jaku toplinu. U našoj krvi ova toplina nije visoka, ali je tolika, da nam je tijelo uvijek jednako umjereno toplo.

Koja nam hrana daje toplinu i snagu?

Najbrže nam daju snagu i toplinu razni šećeri. Takvi su bijeli šećer, med, voćni šećeri, marmelade, kompoti, slatko ili džemovi i t. d. Šećeri su najlakše i najbrže pročovjeku povratiti snagu nekoliko žlica meda ili komad sira, treba 6 ili 12 sati, dok se šećeri probave za nepuna pola sata i već putuju u krvi po tijelu. Zato će umornom čovjeku povratiti snagu nekoliko žlica meda ili komad marmelade. Mnogi ljudi iz neznanja podcjenjuju šećer i misle, da je to samo poslastica; to nije točno, jer šećer troše baš oni, koji najviše naprežu tjelesnu snagu (športaši na utakmicama, planinari kod najtežih uspona i t. d.). Šećerna hrana ima još dvije odlike: šećerna hrana ne zamara probavne organe (kao masna i ostala hrana) a ujedno šećer čini, da se čovjek osjeća sit; zato se slatki kolači daju na kraju objeda, a ne na početku.

Škrobnu hranu dobivamo iz žitarica i kukuruza, zatim iz mahunjača (grah, grašak, leća, bob) i krumpira. Od voća su puni škroba jedino kesteni, manje smokve.

Škrob je naša najčešća hrana; jedemo ga u kruhu ili u žgancima (palenti). Ako pogledamo škrob s povećalom, vidjet ćemo da su to mala, bijela zrnca. Ovakva zrnca ne mogu proći kroz crijeva u krv pa zato mi moramo škrob probaviti, to jest otopiti. I zaista, naša slina i drugi želučani i crijevni sokovi otapaju škrob i pretvaraju ga u šećere. Šećeri su topivi pa mogu proći iz crijeva u krv a po krvi po cijelom tijelu, gdje daju tijelu potrebnu snagu i toplinu.

Ako jedemo previše škroba — više nego što tijelo treba za toplinu i za snagu — onda se onaj višak škroba u tijelu pretvara u mast.

Druga vrsta hrane, koja daje tijelu snagu i toplotu, su ulja i masti.

Ulja i masti su jača hrana nego što je škrob i šećerna hrana. Ulja i masti daju dva puta više topline nego škrob,

pa zato tijelo traži baš u zimskim danima slaninu i masnu hranu.

Međutim masna hrana je teško probavljiva hrana i ona se od sveukupne naše hrane najduže probavlja. Vjerovatno zato ne može čovjek jesti mnogo masti, a još manje samu mast.

NAŠA ZAŠTITNA HRANA

Ljudi prije mnogo hiljada godina nisu se hranili kao današnji čovjek. Oni su tada jeli cijelo pšenično zrno — a ne bijelo brašno — jer tada nije bilo mlinova, pa ni žrvanja. Jeli su šumske plodove i korijenje i sirovo meso i takvom hranom hranio se ljudski rod stotine hiljada godina. Tek u novo vrijeme ljudska hrana se iz temelja promijenjala. Danas jedu ljudi većinom hranu pripremljenu na vatri, oni ljušte voće i žitarice i povrće tako da naše tijelo ne dobiva onu hranu, na koju se naviklo kroz stotine hiljada godina. A u onoj negdašnjoj hrani bilo je takvih tvari, koje upravljaju raznim pretvorbama u našem tijelu. Ako ih tijelo ne dobije, onda se poremete razne pretvorbe u tijelu. Ove tvari nisu nikakva hrana — one ne hrane čovjeka i ne mogu da ga hrane, jer ih čovjek treba na dan samo jednu mrvicu, tek tisućinu dijelova grama! — ali bez te mrvice tijelo se poremeti i oboli. Ove tvari zovemo zaštitne tvari ili vitamini. Ako nemamo u hrani duže vrijeme neki vitamin, tijelo oboli. Važno je znati, da ovakve bolesti ne može izliječiti nikakav drugi lijek nego samo onaj vitamin, koji tijelu nedostaje.

Kako rade ovi vitamini?

U ribljem ulju, zatim u jetri, žumanjku, mrkvi i maslacu nalazi se jedna tvar, koju zovu vitamin A. Ako čovjek duže vrijeme ne jede ovu hranu, onda u tijelu nema vitamina A i tijelo se poremeti. Poremeti se koža; ona postaje suha, hrapava. Nekima se zamute oči a neki dobiju noćnu ili kokošju slijepoću, dakle danju vide dobro, ali čim se malo zamrači, ne vide ništa. Svi ovi poremećaji

se mogu liječiti samo s vitaminom A ili s hranom, u kojoj ima vitamina A.

U kvascu, zatim u posijama ili mekinjama, zatim u mesu ima nekoliko vitamina, koje zovemo vitamini B. Jedan od tih vitamina sprečava i liječi tešku i smrtonosnu bolest, koja hara u istočnoj Aziji a zovu je beri-beri. Bolest se javlja kod onih ljudi, koji jedu samo rižu, a s rižinog zrna se skida sivkasta ovojnica (mekinje) a baš tamo se nalazi vitamin B, koji sprečava tu bolest. Drugi vitamin B sprečava i liječi tešku bolest pelagru. Bolesnici dobiju debelu, crvenu i suhu kožu na licu, rukama i nogama, poremeti im se probava i pamćenje, omršave i za nekoliko godina umru.

U svježem, prijesnom voću i povrću nalazi se jedan vitamin, koji sprečava bolest skorbut (gnjilavac). Zovu ga vitamin C. Takve bolesnike hvata umor, krvari im zubno meso, izbijaju im modrice, jako omršave, ispadaju im zubi i na kraju umru. Skorbut je bio nekada strah mornara, kada su još plovili na jedrenjacima i mjesecima nisu jeli nikakvo prijesno voće i povrće. Skorbut je harao i među vojnicima i kažnjenicima, a javlja se i danas u našim krajevima u rano proljeće, kada nestane u zimskoj hrani voća i povrća (»proljetni zamor«), ali se bolest prekida, čim stignu mladi luk, salata, rotkvice i prve trešnje. Najviše vitamina C ima u šipku (plodu divlje ruže), zatim u zelenoj paprici, rajčici, hrenu, zelju (i kiselom zelju), raznim salatama, u luku, a od voća u limunu, narančama, u šumskom voću, ribizlu, grožđu i t. d. Vitamin C nestaje, ako se dugo kuha, a polako nestaje dugim stajanjem. Vitamin C otklanja i zamor kod umornih ljudi.

Važan vitamin je vitamin D. Nalazi se uglavnom u ribljem ulju, a danas se izrađuje i tvornički; u mlijeku ga ima obično premalo, osobito u zimskim mjesecima. Ovaj vitamin je vrlo važan za djecu, naročito za onu najmanju. Bez tog vitamina dječje kosti ostanu mekane, one nabreknu, pa se iskrive i takva djeca kasno prohodaju, kasno im niču zubi, a poslije im ostanu kriva leđa, iskrivljena rebra, krive noge, a kod ženske djece uska zdjelica. Treba

dodati, da su rahitična djeca vrlo neotporna prema drugim bolestima, a sklona su grčevima. Sve ove nevolje se mogu spriječiti, ako se svakom djetetu od trećeg mjeseca života daje svakog dana žličica ribljeg ulja, naročito zimi. Ljeti treba djecu oprezno sunčati, jer sunčane zrake stvaraju taj vitamin u ljudskoj koži.

Postoji još niz vitamina (protiv malokrvnosti, protiv krvarenja, protiv pobačaja i t. d.), dok se razni vitamini još uvijek istražuju. Otkako znamo za vitamine, oslobodili smo se onih bolesti, koje nastaju, ako ne dobije naše tijelo neki vitamin. Da bi bili sigurni, da dobiva naše tijelo u hrani sve potrebne vitamine, treba se držati ovoga:

jesti svakog dana nešto prijesne hrane —
jesti što raznovrsniju hranu.

Tko se toga pridržava, on se ne mora bojati nestašice vitamina, a niti onih bolesti, koje stvara manjak vitamina.

ZAČINI

Začini nisu nikakva hrana, a uzimamo ih samo kao dodatak hrani. Začini daju hrani poseban ukus, pa tako svaki kraj ima svoje začine: Madžari vole papriku, Englezi papar, Talijani lovor i češnjak i t. d. I na kraju svaki čovjek voli poneki začin.

Makar začini nisu hranjivi, oni su potrebni. Potrebni su zato, jer čovjek pojede više hrane, ako mu je začin po volji, a osim toga začinjena hrana se brže probavlja. Čovjek ne bi pojeo mnogo kuhanog mesa ili graha bez ikakvog začina, ali ako dodamo octa, luka, i papra, onda jede više i probavlja bolje. U našim krajevima se troše razni začini i to: luk i češnjak, ocat, paprika, papar, gorušica, hren, cimt, klinčići i t. d. Svi ovi začini neka se jedu, ali s mjerom; tko jede mnogo začina, može pokvariti bubrege, želudac i crijeva. Onima, koji boluju od želučanih crijevnih, bubrežnih i jetrenih bolesti, njima su začini zabranjeni ili smanjeni.

Kava, čaj i kakao su također začini, jer nisu hranjivi. Oni bistre mozak, tjeraju srce na življi rad, tjeraju umor, pa su zato korisni, ako se uzimaju s mjerom. Zato pijemo

kavu ujutro, da se brzo razbistrimo, a šalica crne kave prija umornom čovjeku isto kao što šalica čaja prija bolesniku. Isto tako djeluje i kakao, samo što je kakao još i jako hranjiv; zato je kakao vrlo koristan napitak za slabunjave bolesnike. Isto vrijedi za čokoladu, koja se pravi tako, da se pomiješa kakao sa šećerom i mlijekom; čokolada nije samo poslastica, nego lako probavljiva i jaka hrana.

Alkohol nije hrana, ali mnogi vjeruju, da baš on daje tijelu snagu i jačinu. To je potpuno krivo; kad bi alkohol zaista davao jačinu, onda bi bio čovjek sve jači, što bi više pio.Međutim, što više čovjek pije, to više gubi snagu, tako da na kraju pijan čovjek ne može dignuti običnu cjepanicu. A zašto ljudi tvrde, da su poslije čašice rakije jači? Zato, jer alkohol omamljuje mozak pa tako omamljen mozak ne osjeća zamor. Alkohol je varalica: on omamljuje pamet i na kraju ju sasvim pomuti. Ljudi piju alkohol da bi se omamili i razveselili, ali je takvo veselje lažno veselje i kratko veselje. Za alkohol vrijedi ona narodna pjesma: za jedan časak radosti — hiljadu dana žalosti. Kolika su imanja otišla na bubanj, kolike hiljade ljudi je izgubilo život zbog alkohola. Ubijstva, krađe i razbojstva i nasilja — sve to je djelo alkohola. A i zdravlje strada, ako se alkohol pije godinama: tada se smežuraju jetra, krvne žile postanu tvrde i krte, želudac se pokvari, a mozak poremeti. Zato je točna poslovica: krčma ima jedan ulaz a tri izlaza: jedan vodi u tamnicu, drugi u ludnicu, a treći u bolnicu. Stavimo na vagu zlo i dobro, koje nam daje alkohol: na jednu stranu vage ono lažno veselje, a na drugu stranu vage sva zla, pa onda možemo sigurno zaključiti, da bi bio život ljepši i bogatiji, da nema alkohola!

KOLIKO TREBA JESTI?

Postoji jasno pravilo: čovjek mora jesti to više, što više radi i što je hladnije. Zato šumski radnici jedu dva i po puta više nego učitelj ili blagajnik. Ljeti jedu ljudi mnogo manje nego zimi i što je hladnije, tijelo traži više hrane. Dosta hrane troše i oni, koji su preboljeli neku tešku bolest. Dosta hrane traže i troše trudne žene i dojilje — a to

je razumljivo, jer one jedu za dvojicu. I na kraju postoje neke bolesti, gdje bolesnici traže mnogo hrane.

Količinu hrane mjerimo kalorijama. Kalorija je mjera za toplotu, koju daje neka tvar, kad gori. Masti daju više kalorija nego kruh, a kruh opet daje više topline nego mrkva ili šalata. Nauka je izmjerila, da 1 gram masti i ulja daje oko 9 kalorija, a 1 gram škroba i bjelančevina daje oko 4 kalorije. Onome, tko radi lake poslove, dovoljno je oko 2500 kalorija na dan, a teškom radniku treba dnevno 5000 i više kalorija.

KAKO TREBA PRIPREMATI HRANU?

Prijesna hrana je često teško probavljiva; prijesni grah ili prijesni krumpir tijelo ne bi moglo ni lako ni brzo probaviti. Treba znati, da nas ne hrani ono, što pojedemo, nego samo ono, što probavimo!

Što je zapravo probava?

Probava znači otapanje hrane u želucu a još više u crijevima. Da bi se mogla hrana što bolje otopiti, mora se što bolje usitniti; to rade naši zubi. Tko izgubi zube, guta velike zalogaje, pa se želudac i crijeva muče da ih otope. Tako nastaju grčevi a mnogo hrane izlazi neotopljeno i neprobavljeno. Hranu ćemo usitniti i nožem i mlinom i drugim spravama. Osim toga je probava lakša, ako je hrana mekana. Neke vrste hrane postaju mekane, ako su ukiseljene (kiselo zelje, kisela repa i t. d.). Svaka hrana postaje mekana, ako se priredi na vatri. Zato je kuhana ili pečena ili pržena hrana lakše probavljiva nego prijesna hrana. Kuhani kesten ili grašak probavljamo kud i kamo lakše nego prijesan. Da bi se hrana što bolje otopila, ona se miješa s raznim sokovima: to su slina, zatim želučani sok, crijevni sokovi, žuč i sok iz gušterače. Svaki sok otapa poneku vrstu hrane, a ono što je otopljeno, upija se iz crijeva u krv. Otopljena hrana u krvi putuje kroz jetru; jetra vrše nadzor nad upijenom hranom i ona uništavaju sve ono što je štetno po tijelo. Jetra zadržavaju što više alkohol, nikotin i ostale otrove, ali ako se trujemo godinama, onda se na kraju i jetra pokvare. Ujedno se u jetri iz otopljene

hrane sastavljaju bjelančevine i škrob i masti, koje odgovaraju našem tijelu; jetra su prema tome velika radionica za prerađivanje hrane. Tu se stvara i žuč a žuč je neophodno potrebna za probavu masti. Probavljeni, to jest otopljeni dio hrane putuje zatim iz jetre po krvi po cijelom tijelu i donosi tijelu građu, toplinu i snagu i vitamine. Neprobavljeni dio hrane izbacuje tijelo kao izmetine napolje.

Hranu treba pripremiti tako, da teče probava brzo i lako, da se tijelo suviše ne zamara probavom. Pripremanje hrane spada u kuhinjsku vještinu i treba je učiti i naučiti. No krivo misle oni, koji traže da kuhanje služi samo zato, da se spreme slasna i ukusna jela; kuhinja mora spremiti u prvom redu zdrava jela.

KADA I KAKO TREBA JESTI?

Nauka postavlja pravilo: jedi tek onda, kada je želudac prazan. Jer ako se jede a želudac se još nije ispraznio, onda će se želudac pretovariti a sve što je pretovareno, ono se prije ili kasnije pokvari i popusti. Stalno pretovaren želudac će oboljeti od katara ili će se s vremenom proširiti. Zato pametan čovjek jede u obrocima.

Naš prvi obrok je zajutrak (doručak). On je obično preslab a naročito u gradu, gdje ljudi popiju malo čaja ili kave i pojedu komadić kruha. Ujutro je želudac odmoren i čovjek bi morao baš ujutro jesti jaja, sir, meso, ribe uz mlijeko a uz to i ponešto voća. Drugim riječima, trebalo bi dio našeg ručka premjestiti u prvi jutarnji obrok. Tako rade zapadni narodi (Englezi, Američani i t. d.) i pokazalo se, da je takav način ishrane bolji.

Ručak je naš glavni obrok i to ne valja. Gdje je zajutrak slab, tamo ljudi obično pretovare želudac ručkom, pa su poslije toga tromi i nesposobni za rad. Mnogo je pametnije polovinu ručka pojesti ujutro tako da čovjek opodne jede jedan umjeren obrok.

Večera može biti obilnija nego ručak, ali ju treba pojesti barem 2 sata prije spavanja.

Neki misle, da je svejedno kako i gdje se jede, dakle da može jesti ručak negdje u dvorištu ili na kućnom pragu.

Pokazalo se, da je probava bolja, ako je za vrijeme jela dobro raspoloženje. Čovjek će bolje probaviti hranu, ako sjedne za čisto pokriven sto. Jelo bolje prija, ako ga donese na sto uredno počešljana i umivena domaćica nego ako je ona znojna i čupava te nije čak ni skinula masnu, zamazanu pregaču. Ali nije važno samo to: za vrijeme jela treba odbaciti sve brige, treba izbjegavati sve neugodne razgovore i obračune, a naročito svađe. Stara je istina, da neraspoloženi ljudi slabo probavljaju hranu.

KAKVU HRANU TREBA JESTI?

Ne treba jesti samo ono što čovjeku prija i što netko voli jesti. Tko bi se po ukusu hranio, on bi prije ili kasnije stradao. Naše zdravlje traži, da jedemo što raznovrsniju hranu, a ne samo ono što volimo i što nam prija.

Mi moramo jesti svakog dana dovoljno bjelančevina (sira, meso, ribe, jaja). Ako ne jedemo takvu hranu, tijelo će polako mršaviti i oslabiti.

Tijelu trebaju i masti. Bez masti čovjek nije sit a osim toga neke masne tvari sprečavaju neke kožne i druge bolesti.

Tijelo treba rudne soli, a ove nalaze se većinom u povrću. Naši ljudi griješe, jer jedu od povrća samo desetak vrsta, a na svijetu postoji oko 420 vrsta dobrog povrća. Koliko bi nam prehrana bila bolja, kad bi naši ljudi jeli soju, pa mrkvu, cvjetaču, kolerabu, slanutak, čičoku ili topinambur i još desetak vrsta povrća, koje bi popravilo jednolični jelovnik našeg sela.

Uz povrće treba jesti redovito i voće. Neki ljudi misle, da je voće samo za djecu. To je nepravilno, jer voće nam daje više ili manje vitamina C. Neke vrste voća su vrlo hranjive: to su kesteni, orasi, lješnjaci, kikiriki, bademi, smokve i t. d.

Škrobne hrane jedemo previše, dakle jedemo previše kruha i žganaca (palente), rezanaca, krumpira i graha. Jedan dio ove škrobne hrane trebalo bi zamijeniti povrćem, jer suvišni škrob stvara u tijelu suvišnu mast.

Djeci treba davati više bjelančevina, jer rastu. Isto tako im treba davati više kalcija, da im postanu kosti čvrste. Isto vrijedi za trudne žene.

Slatke stvari — marmelade, kolači, slatko voće — je potrebno djeci, jer im daje snagu za trčanje i kretanje. Šećerna hrana je dobro došla i umornim odraslim ljudima.

Veliki neprijatelj našeg zdravlja je jednolična hrana. Pokazalo se, da ne valja danima jesti jednu vrstu hrane. Ako, na primjer, jedemo tri tjedna svaki dan redom samo grašak, onda ćemo prvih dana probaviti najveći dio graška. Poslije 3 ili 4 dana ne ćemo probaviti sav grašak, a poslije 8 dana probavljat će se samo polovina. Drugog tjedna bit će probava još slabija. To znači, da će biti želudac pun, a ipak će čovjek gladovati i mršaviti, jer tijelo ne podnosi duže vrijeme jednoličnu hranu. Zato si čovjek pomaže tako da dodaje razne začine i dodatke; tako se može krumpir jesti redom mjesec dana, ali s raznim dodacima i začinima (s peršinom, koprom, rajčicom, lukom, sirom, francuski krumpir, krumpir s maslacem, s krastavcima, sa slanom ribom, s trgancima, i t. d.).

Hrana nam ne će biti jednolična, ako proširimo naše vrtove i zasijemo nove vrste povrća; gdje ima u vrtu raznolikog povrća, tamo ima na stolu uvijek promjene. Međutim i to nije dovoljno. Najjednoličnija je naša hrana krajem zime i početkom proljeća. Da bi to predusreli, treba znati hranu konzervirati, dakle sačuvati ju za zimske mjesece. Kako se hrana konzervira, treba naučiti i onda se ne će događati, da nam ljudi cijeli ožujak jedu samo kiselo zelje ili grah.

ŠKODLJIVA HRANA

Svatko zna, da su otrovne gljive škodljive i zato neka gljive pregleda netko, tko dobro zna razliku između jestivih i otrovnih gljiva. Nije točno, da su male, mlade gljive manje otrovne; mlade gljive su opasnije zato, jer se teže razlikuju otrovne i neotrovne gljive.

Otrovna je i glavnica na žitu jednako kao i kukolj. Treba znati, da je otrovan i krumpir, kad počne tjerati klice; klice treba izrezati.

Škodljiva je i ona hrana, koja je prepuna raznih klica ili mikroba. To su uglavnom ona jela, koja nisu svježa (stari kolači, stare kobasice, ustajalo varivo i t. d.). Naročito je takva hrana opasna ljeti, jer se u toplim mjesecima mikrobi neobično brzo množe; zato se u svakoj staroj hrani namnoži ogromno mnoštvo raznih mikroba ili klica, koje uzrokuju trulenje, kiseljenje i raspadanje hrane. Tko pojede takvu hranu, oboljet će od trovanja hranom, dakle uhvatit će ga mučnina, bljuvanje i proljev, glavobolja, a često i groznica.

Najteže trovanje hranom nastaje, ako jedemo pokvarene konzerve. Pokvarena konzerva se poznaje po tome što je dno konzerve izbočeno a kad ju otvorimo, izlazi iz nje kiselkasti plin, koji miriše poput užeglog maslaca. Ako nismo sigurni, da li je konzerva nepokvarena, onda treba sadržaj konzerve pola sata prokuhati.

Opasne su zaražene vrste hrane. Takvo je bobičavo meso. Bobice su zameci raznih trakavica i čovjek se zarazi, ako jede takvo meso prijesno ili ako nije dobro pečeno ili kuhano.

Opasna je i ona hrana, koja je zaražena bilo kojim zaraznim klicama. Osobito su opasna hladna jela, jer klice uginu u jelima, koja se pripremaju na vatri. Jelo mogu zaraziti bolesnici svojim neopranim rukama a mogu ih zaraziti i muhe, zato tifus i griža najjače haraju baš u onim mjesecima, kad ima najviše muha. Zato treba hranu čuvati od muha, dakle pokrivati ju čistom krpom ili ju stavljati u ormarić.

Hranu mogu zaraziti i na oko zdravi ljudi. To su oni ljudi, koji su nekad preboljeli tifus ili grižu, ali su im poslije bolesti ostale klice tifusa ili griže u njihovim crijevima. Takvi ljudi nose klice mjesecima, godinama ili čak doživotno pa ih zato zovemo kliconošama. Kliconoše su opasni u svim zvanjima, gdje se barata s hranom (kuharice, mesari, piljarice, mljekarice, poslastičari i t. d.) i zato se mora takvim ljudima redovito pregledati izmet na zarazne klice.

I na kraju hrana je zaražena, ako se jede meso ili mlijeko od zaražene stoke, dakle ako stoka boluje od bedrenice, slinavke, tuberkuloze i t. d.

Dr. Drago Chloupek

SASTAV NAJVAŽNIJIH NAMIRNICA

I. Zrnata hrana

	Bjelančevina	Masti	Škroba
u 1 kg crnog pšenič. brašna ima gr.	125	60	7
u 1 kg bijelog pšenič. brašna ima gr.	107	11	7
u 1 kg kukuruznog brašna ima grama	96	31	7
u 1 kg ječmene kaše ima grama	123	24	68
u 1 kg riže ima grama	79	5	77
u 1 kg tjestenina (rezanaca, makarona)	110	5	415
u 1 kg crnog pšeničnog kruha	41	20	480
u 1 kg bijelog pšeničnog kruha	55	5	565

II. Mesnata hrana

u 1 kg govedine ima grama	206	32	6
u 1 kg teletine ima grama	217	31	5
u 1 kg mršave svinjetine ima grama	204	48	4
u 1 kg ovčjeg mesa ima grama	197	29	4
u 1 kg zečjeg mesa ima grama	230	11	5
u 1 kg kokošjeg mesa ima grama	204	14	6
u 1 kg ribljeg mesa (šaran, štuka) ima	190	25	2
u 1 kg ribljeg mesa (morska riba) ima	270	40	5

III. Razne masnoće

u 1 kg ulja ima	0	1000	0
u 1 kg svinjske masti ima	0	960	0
u 1 kg maslaca (putra)	5	820	5
u 1 kg suhe slanine	90	728	0

IV. Razni šećeri

u 1 kg šećera	0	0	980
u 1 kg meda	0	0	790
u 1 kg kakao-a	190	160	450
u 1 kg čokolade	65	270	600

V. Mlijeko i mliječni proizvodi

	Bjelančevina	Masti	Škroba
u 1 kg mlijeka	31	35	47
u 1 kg obranog mlijeka	33	7	47
u 1 kg vrhnja	30	150	35
u 1 kg sira	240	200	30
1 komad jaja	6	6	1/3

O POVRĆARSTVU

Bez alata nema zanata: tako ni kuharice, ako nema od čega da priredi jela. U ishrani je gotovo najvažnije povrće, pa bi svaka seoska kuća trebala imati povrtnjak ili vrt. Onda domaćica ne će biti u neprilici šta da kuha, a hrana ne će biti jednolična. Ako je danas kuhala kupus, sutra može grah ili kelj, — promjenu u hrani svi rado prihvaćaju, a mnogo je zdravije mijenjati hranu nego jesti svaki dan isto. Lijep povrtnjak ponos je svake seoske domaćice i velika pomoć u njenom kuharskom poslu: on joj uvijek pruža nešto, od čega se dade napraviti dobro jelo.

U valjano obrađivanom vrtu možemo imati povrća preko cijele godine. Za povrtnjak se može upotrebiti gotovo svako zemljište, ako nije kamenito i dade se obrađivati. Najbolje ga je štihati i to dosta duboko. Samo duboko prorađena zemlja može da sakupi dovoljno vlage, bez koje nam povrće ne može dobro uspijevati. Ali nije dosta da štihamo samo u proljeće, kako je to kod nas uobičajeno. I u jesen treba zemlju duboko i grubo prekopati, da upije vlagu preko zime. Ako opaziš da je u vrtu prirod svake godine manji i da povrće ne napreduje, onda je zemlja iscrpljena, pa je treba rigolati. Rigolaj je barem 60 cm duboko. Što se tiče gnojenja, ne gnoji svake godine cijeli vrt stajskim gnojem. Razdijeli vrt u 3—4 dijela, i svake godine gnoji po jedan, i to starim protrulim gnojem. Dobro je da selo ili više kuća imadu i malo klijalište za uzgajanje rasadnica ranoga povrća.

Od velike je važnosti u povrćarstvu takozvani kompost. Kompost je gnojivo sastavljeno od raznih otpadaka: stajskoga gnoja korova, otpadaka povrća, krvi i otpadaka zaklanih životinja, smeća, drvenog pepela, čađe, lišća itd. Kompost slažemo u vrtu ili u njegovoj blizini. Slažemo ga u širinu otprilike 2 metra, a u visinu oko $1^1/_2$ metra. Dužina

će zavisiti o tome, koliko imamo tih otpadaka. Kompost treba da premećeš 2—3 puta godišnje i da ga polijevaš gnojnicom, sapunicom, krvlju ili barem vodom. Naročito bi trebalo kompostirati ljudski izmet. Kompost je najvrednije gnojivo, jer su u njemu već rastvorene sve tvari potrebne povrću, pa ih ono lako prima. Kompostom možemo gnojiti u svako doba, bez straha da ćemo povrću naškoditi.

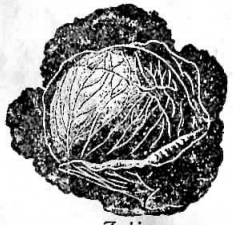
Nije važno samo to, da zemlju u vrtu gnojimo. Treba joj i dodavati vapna. Time tlo rahlimo, raskužujemo i pospješujemo rastvorbu gnojiva. Lepirnjačama (grašak, mahune i t. d.) vapno je neophodno potrebno. Zato treba svake treće godine u jesen vapniti onaj dio vrta, gdje ćemo posijati lepirnjače.

U našim vrtovima mnogo se griješi u tome, što se povrće bez razlike sije u proljeće. A to ne valja. Treba sijati i kasnije, da imamo povrća preko cijele godine, naročito zimi.

Karfijol

Karfiol rani sije se u ožujku i travnju. Sadi se u razmaku od 40—50 cm. Traži vrlo dobro zemljište, podnosi svježe gnojenje i zahtijeva dosta vode.

Karfiol kasni sije se u travnju. Sadi se u razmaku od 60—80 cm. Inače sve kao kod ranog karfiola.



Zelje

Zelje rano sije se u ožujku i travnju. Sadi se u razmaku od 40—50 cm. Traži dobro zemljište, podnosi svježe gnojenje.

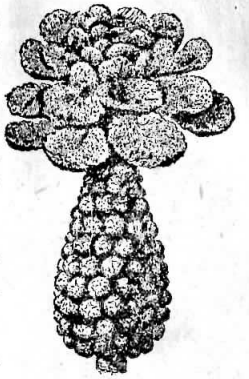
Zelje kasno i crveno sije se u travnju. Sadi se u razmaku od 50—60 cm. Inače sve kao kod ranog zelja.

Kelj

Kelj rani sije se u ožujku i travnju. Sadi se u razmaku od 40—50 cm. Traži dobro zemljište, podnosi svježe gnojenje.

Kelj kasni sije se u travnju i svibnju. Inače sve kao kod ranog kelja.

Kelj pupčar sije se u travnju. Sadi se u razmaku od 60—80 cm. Inače sve kao kod ranog kelja.

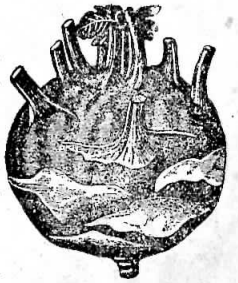


Kelj pupčar

Koloraba nadzemna srednje rana sije se u ožujku do srpnja. Sadi se u razmaku od 20—30 cm. Inače sve kao kod kelja.

Koloraba nadzemna kasna sije se od travnja do lipnja. Sadi se u razmaku od 30 cm. Inače sve kao kod kelja.

Koloraba podzemna sije se od svibnja do lipnja. Sadi se u razmaku od 30 cm. Traži dobro zemljište, ne svježe gnojeno.



Koloraba

Mrkva sije se od veljače do svibnja u razmaku od 15—20 cm. Zemljište ne smije biti svježe gnojeno.

Peršin sije se od veljače do svibnja u razmaku od 15—20 cm. Inače sve kao kod mrkve.

Pasternak sije se od veljače do travnja u razmaku od 15—20 cm. Inače sve kao kod mrkve.

Rotkvica (mjesečarka) sije se preko cijele godine u razmaku od 8—10 cm. Traži dobro zemljište, ne svježe gnojeno.

Celer

Rotkva (povrtnica zimska) sije se u srpnju u razmaku od 20 cm. Inače sve kao kod rotkvice.

Cikla sije se od travnja do lipnja u razmaku od 15—20 cm. Inače sve kao kod rotkvice.

Celer sije se u veljači i ožujku. Sadi se u razmaku od 30—40 cm. Traži dobro zemljište i dosta vode.

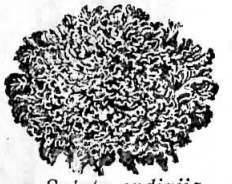
Poriluk

Luk sijani sije se u veljači i ožujku u razmaku od 15—20 cm. Traži dobro zemljište ne svježe gnojeno. Kasnije ga prorjeđujemo na 15 cm. Daje nam još iste godine debeli luk kao da smo sadili lučice. Taj luk se dulje drži od luka odgojenog od lučice.

Lučice sade se u veljači i ožujku u razmaku od 15—20 cm. Zemljište kao kod sijanog luka.

Sjeme za lučice sijemo u proljeće vrlo gusto. Biljke ne prorjeđujemo da budu lučice što manje, jer je od malih lučica bolji luk nego od velikih.

Češnjak sadimo u jesen u razmaku od 15—20 cm. Zemljište kao i kod drugih vrsta luka.

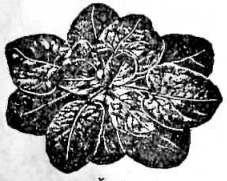


Salata-endivija

Poriluk sije se u travnju. Sadi se u razmaku od 20—30 cm. Traži dobro zemljište, podnosi svježe gnojenje.

Matovialc

Salata glavatica proljetna i ljetna sije se od veljače do srpnja. Inače sve kao kod zimske salate glavatice.



Špinat

Salata-endivija sije se u lipnju i srpnju. Sadi se u razmaku od 20 cm. Zemljište kao kod salate glavatice.

Matovilac sije se širom u kolovozu i rujnu. Uspijeva na svakom zemljištu.

Špinat zimski i proljetni sijemo od rujna do studenog i od veljače do travnja u razmaku od 15—20 cm. Traži dobro zemljište, podnosi svježe gnojenje.

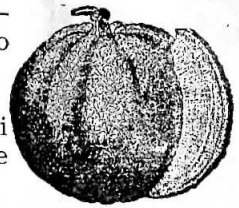
Paprika

Rajčice (paradajz) sijemo u veljači i ožujku. Sadi se u razmaku od 1 m. Zemljište kao kod špinata.

Paprika sije se u veljači i ožujku. Sadi se u razmaku od 40—50 cm. Zemljište kao kod špinata.

Patlidžan. Sve kao kod paprike.

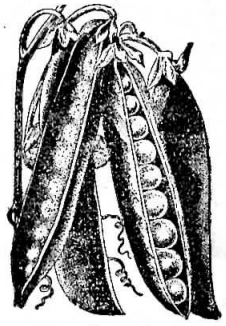
Krastavci siju se od travnja do lipnja u razmaku od 150 cm. Zemljište kao kod špinata.



Dinja

Dinje i lubenice sijemo u travnju i svibnju u razmaku od 1 m. Zemljište kao kod špinata.

Buče sijemo u travnju i lipnju u razmaku od 1 m. Zemljište kao kod špinata.



Grašak

Grašak sije se od veljače do travnja u redove razdaleke 50 cm. Zemljište slabo, ne svježe gnojeno, ali ga u jesen treba vapniti.

Mahune (grah) sije se od travnja do lipnja u razmaku od 40—60 cm. Zemljište srednje, ne svježe gnojeno.

Svako tko uzgaja povrće treba da zna tri stvari: kada treba koju vrstu povrća sijati, u kojem je razmaku treba saditi i kakovo tlo zahtijeva.

Osim jednogodišnjeg povrća, što smo ga nabrojili, ima i takvog, koje izdrži i po više godina na jednome mjestu. Među takovo povrće ide **luk vlašac** (šnitling), od kojega upotrebljavamo zelen preko cijele godine. Razmnaža se tako, da se dijele pojedini busovi ili da se sije sjeme. **Šparga** izdrži na svome mjestu do 20 godina. Uspijeva na laganijem, propusnom i dobrom tlu. Tlo se gnoji svake godine starim gnojem. Dalje je tu **rabarbara.** Sadi se u razmaku od 1 metra. Razmnaža se sjemenom ili dijelimo starije trsove. Zahtijeva dobro tlo i obilno gnojenje. Peteljke, njenih listova služe za kompot i za nadijevanje tjestenina, osobito u proljeće, kad nema povrća.

Sijanje povrća. Sijemo u proljeće, čim zemlja za to bude podesna. U vrtu, na mjestu zaklonjenom od sjevera, priredimo posebne gredice za uzgoj rasada. To je naš rasadnik i u njemu ćemo odgajati rasad za dalnje presađivanje. Sijati treba narijetko i u redove. Napravimo plitke jarčiće u razmaku od 6—10 cm. U njih sjeme rijetko posijemo i zagrnemo zemljom samo toliko, da bude sjeme

pokriveno. Tako ćemo dobiti zdrav i jak rasad, koji možemo po potrebi oplijeviti i okopati. Možemo sijati i širom, ali vrlo rijetko. Sijanjem nagusto dobili bismo slab i kržljav rasad. Posijane gredice držimo u stalnoj vlazi, da se sjeme ne osuši. Ono povrće, koje sijemo odmah na stalnom mjestu (mrkva, peršin i t. d.), valja sijati u redove. Kad nikne, treba ga prorjeđivati.

Sadnja povrća. Prije sadnje priredimo i poravnamo zemljište. Zatim napravimo gredice široke 1.20 m. Te gredice razdijelimo u redove. Između redova neka bude onolik razmak, koliko to pojedina vrsta povrća zahtijeva. Kod sadnje treba paziti da biljka bude čvrsto usađena i dobro polivena.

Zalijevanje povrća. Za sušnog vremena treba rasad dobro zalijevati. Najbolje ga je zalijevati na večer ili rano ujutro. Za zalijevanje najbolja je otstojana voda. Hladna voda, koja je istom izvučena iz bunara, nije dobra, jer bi mogla povrću naškoditi.

Okapanje i plijevljenje. Vrt treba uredno okapati i plijeviti. Okapanjem rahlimo i zračimo tlo, i tako sprečavamo, da se iz njega gubi vlaga.

SPREMANJE POVRĆA

Povrće spremamo u podrum ili u trapove. Podrum za povrće treba da bude suh i zračan. Prije spremanja treba podrum temeljito očistiti, okrečiti i stari pijesak zamijeniti svježim. Povrće treba ostaviti vani što duže možemo, jer prije će trunuti prerano spremljeno povrće u toploj i nezračnoj prostoriji, nego što će propasti od zime. Za bezmraznih dana treba podrum dobro zračiti.

Da pogledamo sada, kako se spremaju pojedine vrste povrća. Počnimo s karfiolom. Kada dođu jaki mrazevi, vadimo iz zemlje karfiol, koji još nije napravio ružice. Očistimo ga i u podrumu usadimo u pijesak. On će postepeno razviti ružice. Po potrebi treba ga i zalijevati.

Zelje, kelj i kolorabu spremamo isto tako, tj. usadimo ih korijenom u pijesak. Mrkvu, peršin, ciklu, celer i povrtnicu zatrpamo također u pijesak. Povrće prije spremanja nipošto ne valja prati. Salatu-endiviju spremamo za suhog vremena nevezanu u pijesak. U trapove spremamo ponajviše krumpir, repu, mrkvu i ciklu. Trapove pravimo za suhog vremena i oblažemo suhom slamom. Ako vrijeme dozvoljava, ne prekrivamo ih odmah zemljom. Inače ih treba dobro zračiti pomoću raznih cijevi ili kolcem, omotanim slamom.

Zelje, bijelo i crveno, i kelj spremamo na slijedeći način. Zemljište u širini gredice očistimo i poravnamo. Zdrave i tvrde glavice vadimo i očistimo od pokvarenog lišća. Zatim ih slažemo na određenom prostoru jednu do druge, sa korijenom prema gore. Kad nastupe jaki mrazevi, prekrijemo ih zemljom 15—20 cm debelo. Ovako spremljeno zelje znade se i do proljeća držati.

Kolorabu i poriluk možemo trapiti vani. Slažemo ih u jarak i prekrijemo zemljom tako, da lišće viri malo van.

Endivija-salata može isto prezimiti na mjestu, gdje je izrasla. Za suhog vremena, i to dosta kasno, pokrijemo je lišćem u debljini od 5—8 cm. Ne smije biti povezana. Kad nam treba, vadimo je ispod snijega i lišća.

Mrkvu, peršin i poriluk možemo ostaviti i na gredicama. Kelj glavati i ružičasti isto prezime na mjestu, gdje su izrasli, ako je blaga zima. Ali ipak ih je bolje zaštititi.

Vrt ni preko zime ne bi smio ostati prazan. U njemu treba da bude posijan špinat i matovilac, i posađen češnjak, luk kozjak, zimska salata, a po mogućnosti i grašak i kelj za rano proljeće. Preostali prazni prostor treba očistiti i grubo preštihati, da se tlo što više odmori. Prema potrebi treba da se pognoji ili posipa vapnom. Otpatke povrća i korijenje ne ukopavamo u zemlju, nego ih kompostiramo. Ako su bolesni ili zaraženi štetočinama, treba ih počupati i spaliti.

Josip Munzar

O MJERAMA

1 velika žlica — kojom jedemo juhu

1 mala žlica — kojom jedemo kavu ili kavska žlica

Mjere moraju biti ravne. Vrhom pune samo ako je to u receptu propisano.

1 velika žlica brašna važe oko 10 grama ili 1 dkg

1 velika žlica pšenične krupice (griz) važe oko 15 grama ili 1,5 dkg

1 velika žlica šećera (kristal) važe oko 15 grama ili 1,5 dkg

1 velika žlica riže ili kaše važe od 15 grama ili 1,5 dkg

1 velika žlica hladne masti važe oko 15 grama ili 1,5 dkg

1 velika žlica maslaca važe oko 20 grama ili 2 dkg

1 velika žlica ulja važe oko 8 grama

1 velika žlica suhe soli važe oko 15 grama ili 1,5 dkg

1 kavska šalica oko ¼ litre ili 2,5 dcl

8 velikih žlica vode ili druge tekućine je ravno osmina litre

1 velika žlica mlijeka u prahu važe oko 10 grama ili 1 dkg

1 velika žlica jaja u prahu važe oko 10 grama ili 1 dkg

Engleske i amerikanske vage i mjere

Vage:

30 grains čine 1 dram ili 1,8 grama
16 drama čine 1 uncu (ounce) ili cca 28 grama
16 unca čine 1 funtu (pound) ili 453 grama

Šuplje mjere

1 pint ili 0,2837 litre
2 pint-e čine 1 quart ili 0,5675 litre
4 quarta čine 1 galon (galon) ili 4540 gr. — 4,54 litre

TUMAČ RIJEČI

Ajngemahtes = ujušad, ujušak.

Bažulj = grah, pasulj.
Biber = papar.
Blitva = prokolica.
Boranija = mahune, zeleni grah.
Buča = misirača, valjanka, tikva.

Cikla = cvekla.
Cvjetača = karfijol.

Frigati = pržiti.

Grozdice = cvebe.

Hladetina = piktija.

Karamel = prženi šećer.
Karfiol = kaulin, cvjetača.
Karmenadli = kotleti.
Komin = kiml.
Krumpir = krtola.
Krupica = gris.

Lovor = lorber.
Lungenbraten = plućna pečenka ili poleđina.

Mahune = zeleni grah, buranija, boranija.
Maslac = putar, buter.
Mrkva = merlin.

Obariti = popariti, pofuriti.

Pasirati = protisnuti kroz sito.
Patka = raca.
Pečenjarka = ror, pečenica
Pirjaniti = pirjati, dinstati, temfati. Znači jelo pokriti, polako kuhati, ne miješati, samo katkada posudu okretati ili tresti.

Pjenica = germa, kvasac.
Pohati = frigati
Pržiti = na masti peći na nagloj vatri i stalno miješati.
Puran = ćurak, ćurka.

Rajčica = paradajz jabučica, crveni patlidžan.
Riža = pirinač.

Sirće = ocat, octika.
Sirutka = stepka.

Špinati = šećerni gusti sirup.
Šefaljka = šefla, velika okrugla žlica sa dugim drškom.
Šerpenja = rajndlika, rajndla, kasrola.
Špinat = spanać.
Štednjak = šporet (njemačka riječ).

Tava = fandl.
Tepsija = protfon, taza, lim, pleh.

Vrhnje = skorup, kajmak, miliram.

Zaprška = zafrig, ajpren. Znači: brašno na masti pržiti dok ne porumeni. Mora se stalno miješati.
Zdjela = činija, šerpa, padela.
Zejtin = ulje.
Zelje = kupus.
Zeleni peršin = list od peršina, petrožela.

Živina = živad ili perad.

Po kuhinji se poznaje domaćica.

Redi kuhinju dok kuhaš: nije teško red napraviti, ali je teško održati ga.

Muhe u kuhinji — bolest kod ukućana.

Ne kušaj jelo kuhačom, kojom miješaš, nego posebnom žlicom.

Ne briši čisto posuđe u prljavu krpu.

Prvo je pravilo: svakom svoje posuđe.

Operi suđe u dvije vode, ocijedi, a onda tek briši.

Pokrivaj ostatke i smeće, da se muhe ne nakupe.

Kruh neka stoji uvijek zamotan u čistoj krpi.

Ma kako da te mami puna zdjela, operi uvijek ruke prije jela.

Drži se uspravno kod jela. Neka ruke služe glavu, jer je glava gospodar tijela.

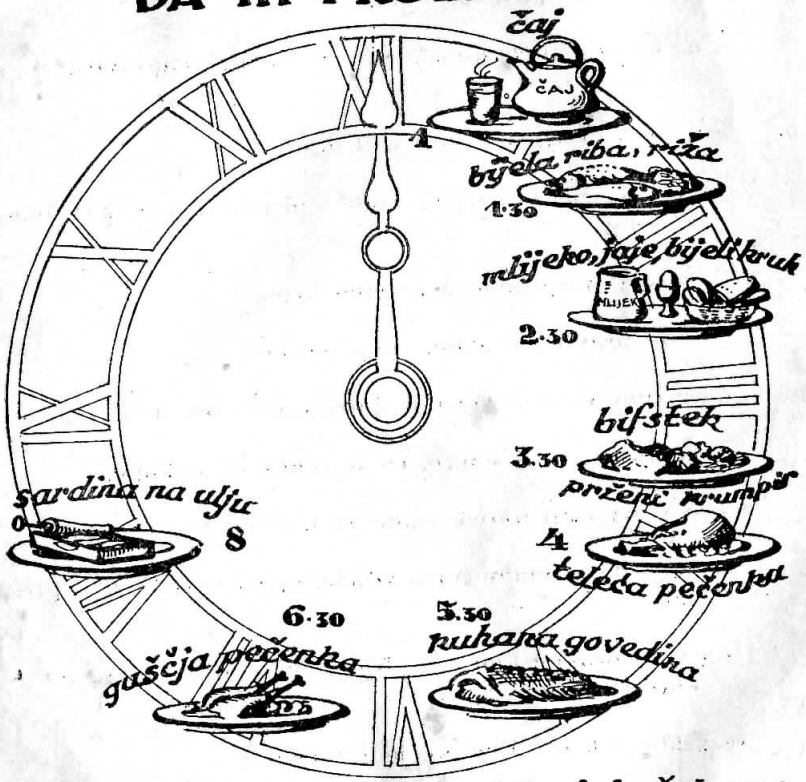
Ne grabi jelo iz zdjele svojom žlicom.

Ne stavljaj nož u usta, nož je samo za rezanje jela.

Ne srči i ne mljackaj kod jela. Žvači zatvorenim ustima.

Za vrijeme jela šuti! Jesti i govoriti nije zdravo, niti je lijepo.

ZA RAZNA JELA TREBA ŽELUDAC I RAZNO VRIJEME DA IH PROBAVI



Ako jedemo u 12 sati, onda izlazi iz želuca:

Čaj u	1 sat	Teleća pečenka u	4 sati
Bijela riba i riža u	1·30 sati	Kuhana govedina u	5·30 »
Mlijeko, jaje i bijeli kruh u	2·30 »	Guščja pečenka u	6·30 »
Bifstek u	3·30 »	Sardina u ulju u	8 sati

ŠTEFANIJA PAPAILIOPULOS

UPUTE ZA PRIREĐIVANJE JELA

U OVOJ SU KNJIZI SVE UPUTE ZA PRIREĐIVANJE JELA PREDVIĐENE ZA 10 OSOBA, OSIM UPUTA U KOJIMA JE PROMJENA POSEBNO NAZNAČENA.

KRUH

Kruh pečemo od jedne ili više vrsta brašna sa domaćim ili kupovnim kvascem (pjenica, germa), sa sodom bikarbonom ili pecilnim prahom. Postupak je sličan kao kod peciva sa kvascem. Dodavanjem krumpira, soje ili sirutke povećavamo hranjivost kruha. Možemo ga zamijesiti hladno i toplo. Hladno ga zamijesimo i dižemo na hladnom mjestu, kad ga naveče mijesimo i ujutro pečemo. Takav kruh je trajniji, ne će se pokvariti ni u ljetnim vrućim mjesecima. Ili ugrijemo sve primjese i dižemo ga na toplom mjestu, onda ga isti dan pečemo. Domaćem kvascu dodajemo rado malu količinu germe, da se brže diže tijesto.

Vrste kvasca su ove:

1. komadić uzdignutog krušnog tijesta stavimo u posudu na debelu naslagu brašna, zasipamo potpuno brašnom i spremimo na hladno zračno mjesto. Tako se kvasac ne će osušiti. Kvasac treba ostaviti kod svakog pečenja kruha, jer prestari kvasac ne nadiže kruh;

2. komadić uzdignutog krušnog tijesta, koji smo načinili od čistog pšeničnog brašna vodom i germom i nikakvom drugom primjesom, rastrgamo na sitne komadiće, razmrvimo sa kukuruznim brašnom da dobije oblik većih mrvica ili tarane. Onda ga raširimo na daski i ostavimo da se potpuno osuši. Zatim to spremimo u čistim platnenim vrećicama na hladno, zračno mjesto. Jedan sat prije upotrebe kvasca, treba ga dobro namočiti u vodi, dobro promiješati, procijediti da odstranimo tvrde čestice i onda vodom zamijesiti tijesto. Ako navečer zamijesimo tijesto, kvasimo kvasac u hladnoj vodi, a kad po danu mijesimo, onda kvasimo u toploj vodi. Za 1 kruh od 5 litara brašna treba 1 pregršt toga kvasca. Ovakav kvasac drži se mjesecima.

3. Kvas od hmelja pravi se ovako:

3 litre hladne vode,
1 pregršt suhog hmelja,
1 pregršt ječma,
5 većih glavica luka.

Zajedno pristaviti i kuhati 3—4 sata, onda vrelo preliti na 3,5 litre grube pšenične posije, pokriti čistom krpom i potpuno ohladiti. Treba sve dobro pomiješati prije nego što se ohladi. Činiš li to oko podne, smjesa će do navečer biti hladna. Tada se 2,5 litre svježeg krušnog tijesta (koje smo načinili od pšeničnog brašna domaćim kvasom broj 2. ili 3, ili germom i vodom i nikakvom drugom primjesom) razrijedi mlakom vodom da bude rijetko kao tijesto za palačinke i dobro promiješaj sa smjesom od posija. Treba dugo miješati rukama da sve to bude jednolično. Zatim zdjelu pokrijemo čistom krpom i neka tako stoji do jutra. Ujutro rastrgamo smjesu na male komadiće, poslažemo ih na čisti stolnjak i sušimo na zračnom mjestu 5—6 dana. Dnevno prekrećemo kvas. Kad se potpuno osuši spremimo ga u platnene vrećice na hladnom mjestu. Ovaj se kvas drži godinama. Kad pečemo kruh od 10 litara brašna, nakvasimo ½ litre (vrhom pune) razmrvljenog kvasa sa 1,5 litre mlake vode i ostavimo ga da se moči 1 sat (i dulje ako je potrebno). Kad je kvas potpuno razmočen, protiskamo ga kroz sito i to odmah u udubinu koju smo načinili u prosijanom krušnom brašnu, dodajemo 1 kavsku žlicu razmrvljene germe, rukom razmutimo i pustimo da se diže. Kada je kvas nadignut, pomiješamo ga sa čitavim brašnom i mijesimo tijesto, kako se to čini sa svakim drugim kruhom. Umiješani kruh se mora na toplom mjestu dići do dvostruke količine. Onda ga podijelimo na 2—3 dijela, premijesimo, stavimo u košarice krpama obložene, neka se opet diže kao prviput. Zatim ga pečemo 1,5—2 sata.

1 Pšenični kruh

5 litara pšeničnog brašna,
5 dekagrama kvasca (germe),
1,5 litre mlačne sirutke ili vode,
3 žlice soli.

Kvasac rastopi u sirutki i drži ga na toplom mjestu, dok se na površini ne pojave bubuljice. Zatim dodaj prosijano brašno i sol, a tijesto dobro izgnječi rukama. Tako moraš mijesiti, dok se tijesto ne lijepi o zdjelu. Tada ga metni na toplo mjesto, pokrij ga čistom krpom i ostavi ga tako dugo, dok se nije diglo na dvostruki obujam. Tada izvadi tijesto na dasku, razdijeli ga na 2 dijela. Svaki dio dobro premjesi metni ga u košarice obložene čistom krpom i posipane brašnom, i opet metni na toplo mjesto, da se podigne. Kada se drugiput podigne na dvostruki obujam, onda ga peci 1,5—2 sata u krušnoj peći. Kada je kruh pečen, izvadi ga, operi mlačnom vodom i zamotaj u čistu krpu. Ako se kruh peče u pečenjarki štednjaka, onda se od krušnog tijesta načine 4 valjka u duljini tepsije. Tepsije se malo pomažu uljem, ili debelo posipaju brašnom unutra se metne jedan kruh, uljem pomaže strana, koja će dotaći drugi kruh, i metne unutra drugi kruh. Zatim se pokrije čistom krpom i stavi na toplo da se diže. Kada je dosegao dvostruki obujam, metne se u pečenjarku i peče 1,5 sata.

2 Raženi kruh s krumpirom

1 mali tanjur domaćeg kvasa,
2 dekagrama germe,
1/4 litre mlačne sirutke ili vode,
3/4 litre kuhanog zgnječenog krumpira poparenog sa
1 litrom vrele vode,
3 žlice soli,
5 litara raženog brašna,
1 žlica komina.

Domaći kvas, germa i mlačna voda dobro se izmiješa i stavi na toplo mjesto da se diže. Kad se krumpir toliko ohladi, da je samo još mlačan, pomiješa se sa kvasom, dodaje prosijano brašno i komin i mijesi kako je to navedeno pod br. 1 kod pšeničnog kruha.

3 Kruh s kukuruznim brašnom

Na jedan mali tanjur domaćeg kvasa
2 dekagrama germe
1/4 litre mlačne sirutke ili vode

2 litre kukuruznog brašna poparenog sa
1 litrom vrele vode
2 žlice soli
3 litre pšeničnog, raženog ili ječmenog brašna.

Kukuruzno brašno se popari, posoli, dobro promiješa i ohladi. Zatim se postupa kao pod br. 1 — Peči ga treba pola sata dulje.

4 Mliječni kruh

Prvi način:
3 deci mlakog mlijeka,
3 žlice šećera,
2 dekagrama germe,
3 žlice ulja (rastopljenog maslaca ili masti)
1 kavska žlica soli
Sve zajedno u zdjeli dobro izmiješati, dodati
1 litru finog brašna.

Tijesto dobro ismijesiti, pokriti čistom krpom i neka se diže na toplom mjestu. Kad je nadignuto, premjesi ga se i metne u zamašćenu tepsiju. Na toplom mjestu neka se propisno nadigne i onda peći jedan sat u pečenjaru pri dobroj vatri.

Drugi način:

Sve primjese kao gore, ali neka je sve hladno. Na večer zamijesiti, neka se diže na hladnom mjestu. U jutro premijesiti, dizati na toplom mjestu. Dalje radi kao kod prvog načina.

5 Pekarsko pecivo

3 dekagrama kvasca
3 deci mlijeka
4 kocke šećera
3 žlice maslaca ili masti
1 žlica soli
1 litra brašna

Kvasac i šećer otopi u mlijeku i ostavi na toplom, da se raspjeni. Onda dodaj brašno i so, zamijesi, razdijeli u pet dijelova i ostavi da se diže 1 sat. Zatim razvaljaj svaki komad i izreži kroz sredinu na osam isječaka. Počni savijati od šireg kraja, namaži žumancem, posipaj kimom ili makom i peći.

Bilješke:

Bilješke:

JUHE I ČORBE

Redovito ih jedemo kao prvo jelo kod objeda, ali ima i zasitnih juha, koje mogu služiti kao cijeli obrok.

Juhe kuhamo od mesa ili od kostiju, sa zelenjem ili bez njega, dodavajući im cijela jaja ili samo žumance, a zovemo ih bistrim juhama.

Redovito u ocijeđenu bistru juhu zakuhamo tjesteninu, pšeničnu krupicu, rižu, kojekakove kaše, ili dodajemo pržene zemičke ili druge pečene ili pržene priloge. Time povećamo tečnost i hranjivost dotične juhe.

Druga vrsta tih mesnih juha su mutne juhe. Ovamo spadaju: ujušak, gulaš juha, boršč i slično. Te su juhe mnogo hranjivije, jer su sastavljene od mnogo vrsta živežnih namirnica, gušće su, jer im se dodaje zapržak ili vrhnje i jaja, te su zato i zasitnije.

Ako juha služi kao prvo jelo, treba je poprečno 1/4 litre po osobi. Kada juha služi kao cijeli obrok, onda moramo tu količinu po potrebi povećati.

1 Goveđa juha

(za 10 lica)

2 kilograma govedine,
5 dekagrama goveđih jetara ili slezene,
4 korijena mrkve,
4 korijena peršina,
1 poriluk,
1/2 korabice,
1/4 glavice kelja,
1/8 glavice slatkog zelja,
1 mali celer,
1 glavica luka sa ljuskom,
1 režnjić češnjaka,

1/2 kavske žlice cijelóga papra,
3 1/2 litre hladne vode.
3 žlice soli,
1 rajčica (zimi 1 kavska žlica ukuhane rajčice).

Meso operi u hladnoj vodi, razreži ga na 2 dijela i pretuci ga batom. Kosti sitno rasijeci i pristavi zajedno sa jetrima, korijenjem, povrćem, lukom, češnjakom i paprom u hladnoj vodi. Neka polako zakipi. Kada je 1/2 sata kuhalo, posoli, dodaj rajčicu i neka polako kipi još 2 1/2 sata. Onda makni lonac sa štednjaka, dolij juhi jednu malu šefaljku hladne vode i tako neka juha stoji još 1/4 sata. Tada je polako ocijedi da se ne zamuti. Ako je juha mutna, treba joj prije dodati ljuske od jajeta i neka tako još 1/2 sata polagano kuha. Ako želimo da meso bude sočno i mekano, onda ćemo najprije pristaviti povrće, kosti, jetra i mirodije u hladnu vodu, a kada je dobro zakipjelo, dodat ćemo so, meso i rajčice. Ocijeđenu juhu zakuhamo po volji. Meso razrežemo na obroke, stavimo u šerpenju, polijemo sa malo procijeđene juhe, pokrijemo i stavimo na paru do upotrebe. Kuhano zelenje možemo ponuditi sa kuhanom govedinom, ali je moramo također držati nad parom do upotrebe, jer je govedina samo onda dobra, kada vruća dolazi na sto, a to vrijedi i za kuhano zelenje.

Ako je ova juha premasna, treba joj skinuti suvišnu mast i spremiti je.

2 Smeđa juha

2 žlice masti,
1 žlica kristal-šećera,
2 korijena peršina, } 4 puta prorezati
2 korijena mrkve, }
1 glavicu crvenog luka izrezanog na kolute,
1 cijeli režnjić češnjaka,
1 kavska žlica cijelog papra,
3 kilograma goveđih kosti,
3 1/2 litre hladne vode,
1/8 glavice slatkog zelja,
1/8 glavice kelja,
1 poriluk,
3 ravne žlice soli.

Na masti se prži šećer da bude tamno-smeđ. Na to se stavi korijenje, luk, češnjak, papar i kosti i pirja, dok se sve nije zarumenilo. Onda se zalije hladnom vodom. Kada je zakuhalo, posoli se, dodaje kelj, zelje i poriluk i kuha neprekidno 2 sata. Tada se prilije 1 šefaljka hladne vode i makne sa štednjaka. Nakon 1/4 sata juha se ocijedi. Posluži sa fritatama.

3 Kokošja juha

Razreži kokoš na 4 dijela. Vrat, noge, glavu i prvi dio krila rasijeci sitno te pristavi s onoliko zelenja i hladne vode kao goveđu juhu. I dalje postupaj kao sa goveđom juhom. Jetra upotrebi za žličnjake ili ih ispeci na masti, izreži na tanke listiće stavi u ocijeđenu juhu.

4 Štedna goveđa juha

Za ovu juhu se uzmu jeftiniji dijelovi govedine. Na primjer: od glave, vrata, bubreg, srce, kravlje vime, malo loja, otpadci od goveđeg pečenja, kosti i t. d. Tome se doda korijenje i zelenje svake vrste. Ako meso i povrće izrežemo na tanke rezance i pristavimo u hladnu vodu, iskorišćujemo dotične sastavine mnogo bolje, i brže skuhamo te na taj način štedimo vrijeme i gorivo, a ipak dobivamo ukusno i hranjivo jelo.

Mjera i postupak:

1/2 kilograma mesa,
1 litra povrća i korijenja,
1 mala glavica sitno izrezanog luka,
1 režnjić sitno izgnječenog češnjaka,
3 litre hladne vode,
5 krumpira, oguljenih i sitno izrezanih,
2 žlice sitno isjeckanog zelenog peršina.

Sve to izrezati na što sitnije rezance, kosti isijeci i sve skupa pristavi u hladnoj vodi. Kuha se 1 sat.

5 Gulaš juha

½ kilograma govodine (prednji dio),
½ kilograma srca, bubrega, repa,
4 glavice luka,
½ žlice kumina,
1 žlica crvene paprike,
3 žlice soli,
½ litre hladne vode,
½ žlice vinskog octa,
1 litra krumpira izrezanog na sitne kocke,
3 litre vruće vode.

Govedinu izreži na sitne komadiće, kosti sitno rasijeci, zatim pristavi meso, luk, mirodije, ocat, so i hladnu vodu u lonac. Neka kuha tako dugo, dok se sva voda nije iskuhala. Ako je masno meso, onda treba pirjati, dok luk ne porumeni. Ako nema dovoljno masti, treba dodati po volji. Kad je luk ispečen, dodaje se krumpir i opet dobro miješa i pirja. Zatim se zalije vrućom vodom i kuha polagano dok krumpir nije mekan, ali se ne smije raspasti.

6 Banatska juha

Ova se juha pravi od sitnine janjeta, a može se praviti i od sitnine odojka ili jareta, od peradi, golubova ili kunića. Pod sitninama razumijemo: noge, pluća i jetra.

3 litre hladne vode,
2 žlice octa,
1 korijen peršina, } izrezana
2 korijena mrkve, } na listiće
2 lovorova lista,
2 žlice soli,
4 žlice masti,
4 žlice brašna,
½ glavice sitno izrezanog luka, } zaprška
1 kavska žlica crvene paprike,
5 žlica riže,
2 decilitra kiselog vrhnja.

Izreži sitninu na komadiće, pristavi je zajedno sa korijenjem i lovorovim listom u zaoctenu i posoljenu vodu i kuhaj sve dok ne bude mekano. Ispeci rumenu zaprašku

sa lukom i paprikom i dodaj je juhi. Dobro promiješaj, dodaj rižu, kuhaj je da bude mekana, ali ne kašasta, dodaj vrhnje, jedamput prokuhaj i posluži.

7 Boršč

(Ruska juha od cikle)

Treba nekoliko dana prije oguljenu ciklu narezati na ½ prsta debele štapiće staviti u zemljanu ili staklenu posudu, politi hladnom vodom, zavezati čistom krpom i ostaviti na toplu mjestu. Cikla će za 5—6 dana biti ugodno kisela. Rusi i Poljaci stalno kisele ciklu na taj način, jer je ova juha kod njih vrlo obljubljena.

Uzmi:

¼ kilograma krtog suhog mesa,
¼ kilograma masne govedine (od prsa),
½ kavske žlice cijelog papra,
½ kavske žlice kumina,
½ kavske žlice mažurana,
2 lovorova lista,
2 klinčića,
2 korijena mrkve, } na štapiće
2 korijena peršina, } izrezana
3 litre hladne vode.

Sve skupa pristaviti i kuhati.

Međutim treba pokrito pirjati:

3 žlice masti,
½ litre slatkog zelja, } na rezance
½ litre poriluka. } izrezanog

Kada su zelje i poriluk mekani, dodaje se:

½ litre ocijeđene kisele cikle

i pirja dalje dok i ona ne postane mekana. Onda se pirjano povrće dodaje juhi i dolije još

1 litra kisele čorbe od cikle i
3 ravne žlice soli,
1 šalica na tanke kolute izrezane mesnate kobasice.

U jušniku se pomiješa

2 decilitra kiselog vrhnja sa
4 žumanca,

dolije vrelu juhu, kraj toga dobro miješa da se juha ne zgruša i odmah posluži.

S ovom se juhom jede heljdina kaša ili žganci.

8 Kisela juha od divljači

Ova se juha pravi od prednjih dijelova zeca ili srne, sitnine divlje guske ili patke.

1 kavska žlica šećera isprži se tako da tamno porumeni sa
5 žlica masti,
2 glavice luka sitno izrezana,
od 1 zeca plećica, vrat i rebra sve izrezano na komadiće,
½ litre na kockice izrezanog korijenja (mrkva, peršin i korabica),
2 lovorova lista,
1 kavska žlica papra,
4 žlice brašna,
2 litre kipuće vode,
¾ litre sirutke,
2 žlice soli,
2 decilitra kiselog vrhnja,
2 žumanca.

Isprženom šećeru dodaj luk i prži ga dok ne postane žut. Onda dodaj meso, pokrij posudu i pirjaj. Miješaj da ne prigori. Kad je nestao sok, dodaj korijenje, lovor i papar, pirjaj i miješaj dok korijenje ne postane mekano. Zatim uspi brašno, miješaj dok brašno nije porumenilo. Onda zalij vodom i sirutkom, posoli i kuhaj dok sve ne bude mekano. U jušniku skrkljaj vrhnje i žumance, ulij juhu i neprestano miješaj. Dodaj pržene žemičke. Ako nemaš sirutke, dodaj vode i zaocti.

9 Teleći ujušak

Ova se juha pravi od prednjih dijelova teleta, a to su: glava, maramica, rebra i gornje rame. Povrh toga može se još dodati i dobro isječenih kosti. Dodaje se raznovrsno korijenje i prema godišnjoj dobi grašak cvijetača i šparoga.

Prikladni prilozi jesu: na štapiće ili kockice izrezana žemička ili bijeli kruh, okruglice od žemičke, mrvica ili krumpira.

Mjera:

1 kg teletine izrezane na male kocke,
1 litra korijenja na sitne štapiće izrezanog,
1 cijela glavica luka,
3½ litre vode,
3 žlice soli,
5 žlica masti,
5 žlica brašna,
2 žlice sitno isjeckanog zelenog peršina,
1 kavska žlica sitnoga papra.

} zaprška

Prvi način

Izrezano meso (ako je glava, treba je isjeći na 4 dijela), isječene kosti, korijenje i luk pristavi u hladnoj vodi neka polako kuha, dok meso ne postane sasvim mekano, onda posoli, dodaj zapršku, pomiješaj dobro i kuhaj još ½ sata. Luk izvadi ili ga pasiraj i dodaj juhi.

Drugi način

Stavi izrezani luk na kipuću mast i prži ga da požuti. Dodaj meso i papar, pokrij posudu i pirjaj. Kada je sok nestao, dodaj korijenje i pirjaj dalje, dok ne bude mekano i dok ne ishlapi vodeni sok. Onda dodaj brašno i miješaj neprestano da malo porumeni. Zatim dodaj zeleni peršin, posoli, dodaj vodu i kuhaj još ½—1 sat.

10 Ujušak od sitnine peradi, golubova ili kunića

Izreži sitninu na male komadiće, noge od peradi sasijeci na što manje komadiće. Golubove izreži na 4 djela. Glavu kunića rasijeci na nekoliko komada. Jetra ispeci i dodaj gotovoj juhi, ali ih prije izreži na tanke listiće. Ili ih možeš upotrebiti za žličnjake. Dalje postupaj kao kod ujuška od teletine i uzmi iste sastavine.

11 Juha od mozga

6 žlica masti,
1 glavica sitno izrezanog crvenog luka,
1 teleći, svinjski ili goveđi mozak,
1 kavska žlica sitnoga papra,
2 žlice sitno isječenog zelenog peršina,
3 žlice soli,
3 litre kipuće vode ili juhe od zelenja,
2 decilitra kiselog vrhnja,
5 žlica brašna.

Mozak popari vrelom vodom, skini kožice i isjeckaj ga što sitnije. Na masti prži luk da požuti, dodaj mozak, papar i zeleni peršin i prži dok god mozak ne bude više krvav. Onda dolij vodu i posoli. Kada je juha zakipjela, ulij vrhnje u kojem si skrkljala brašno. Dobro miješaj i par puta prokuhaj. Dodaj prženu žemičku.

12 Juha od plućica

1 mala svinjska ili teleća plućica,
3½ litre hladne vode,
2 korijena peršina, } na 4 dijela izrezana
2 korijena mrkve, }
3 žlice soli,
5 žlica masti,
5 žlica brašna, } zaprška
½ glavice sitno izrezanog crvenog luka,
2 žlice sitno isječenog zelenog peršina,
1 kavska žlica sitnog papra,
1 decilitar vrhnja ili
¼ litre kiselog mlijeka skrkljano sa
1 žlicom brašna.

Pristavi plućica u hladnu vodu zajedno sa korijenjem. Kada zakuha, posoli. Neka kuha dok plućica ne postanu sasvim mekana. Onda ocijedi juhu, a plućica i korijenje samelji na stroju za meso ili sitno isjeckaj. Isjeckana plućica stavi u juhu, dodaj zapršku, promiješaj dobro, a kada je zakipjelo, nekoliko puta, dodaj vrhnje ili kiselo mlijeko. Promiješati 2—3 puta i prokuhati. Dodaj prženu žemičku.

13 Juha od jetara

5 žlica masti,
1 glavica sitno izrezanog luka,
1 kavska žlica crvene paprike,
¼ litre isjeckanih ili struganih jetara,
2 žlice brašna,
5 žlica mrvica od kruha,
3 litre kipuće vode ili juhe od zelenja,
3 žlice soli.

Na masti prži luk da požuti, dodaj papriku i jetra i prži tako dugo dok su jetra krvava. Onda dodaj brašno i mrvice, dobro preprži i miješaj, zalij vrelom vodom, posoli i dobro prokuhaj. Možeš ukuhati rižu ili prosenu kašu ili dodati pržene žemičke.

Ova se juha može načiniti od preostalih na luku prženih ili pečenih jetara, koje treba onda zajedno sa sokom sasijeckati ili samljeti, po potrebi dodati masti i luka, prepržiti i dalje postupati kako je to gore navedeno.

Jetra mogu biti goveđa, teleća, svinjska, janjeća, od divljači, kunića ili peradi.

14 Kukuruzna juha sa slaninom

½ litre oguljenog u sitne kocke izrezanog sirovog krumpira,
1½ litre hladne vode,
5 žlica slanine na sitne kocke izrezane i malo prepržene,
1½ litre dobrog kiselog mlijeka (neobranog),
5 žlica kukuruznog brašna,
2 žlice soli.

Krumpir pristavi u hladnoj vodi i kuhaj ga da bude mekan. Možeš mu dodati i preostale kožice od slanine. Onda dodaj prepršenu slaninu zajedno sa mašću, koja se ispržila. Kukuruzno brašno dobro prokrkljaj sa kiselim mlijekom, dodaj ga juhi, posoli, dobro promiješaj i kuhaj još ½ sata.

15 Juha od kiselog zelja sa kobasicama

1 litra rasola od kiselog zelja,
2 litre vode,

½ litre sitno izrezanog kiselog zelja,
¼ litre sitno izrezane srijemske ili kranjske kobasice,
5 žlica masti,
4 žlice brašna,
½ glavice sitno izrezanog crvenog luka,
1 kavska žlica crvene paprike,
2 decilitra kiselog vrhnja,
2 žumanca krkljati u jušniku,
soli po potrebi.

} zaprška

Pristavi u loncu rasol, vodu i kiselo zelje i kuhaj ga da bude mekano. Onda mu dodaj kobasice i zapršku i prokuhaj dobro da se kobasice skuhaju. Juhu ulij u jušnik i dobro miješaj, da se ne bi zgrušali žumanci, koje skrkljaj s vrhnjem. Posoli po potrebi.

16 Ekspres juha

5 žlica masti,
1 kavska žlica sitno zgnječenog češnjaka,
1 vršKom puna žlica sitno isjeckanog zelenog peršina,
3 litre kipuće vode,
3 žlice soli.

U jušniku miješaj mast, da se zapjeni, dodaj češnjak i peršin i opet dobro izmiješaj. Zalij sve kipućom posoljenom vodom i dodaj prženog kruha.

17 Češnječka

(Češka krumpirova juha)

3 litre oguljenog raščetvorenog krumpira,
3½ litre hladne vode,
5 režnjića zgnječenog češnjaka,
1 kavska žlica sitnog papra,
1 kavska žlica soli,
5 žlica masti,
1 tanjur domaćega kruha izrezanog na kocke,
3 žlice soli.

Krumpir pristavi u hladnoj vodi i skuhaj ga na mekano. Međutim, stavi u jušnik vrlo sitno zgnječeni češnjak,

zapapri i popari ga vrelom mašću. Onda dodaj izrezani kruh i posoli. Skuhani krumpir ocijedi, a kipuću vodu od krumpira prelij preko kruha u jušniku. Kuhani krumpir posoli, zdrobi kuhačom, zamasti ga čvarcima i posluži s juhom.

18 Patvorena goveđa juha

5 žlica masti,
1 žlica kristal-šećera,
1 glavica grubo razrezana luka,
1 režnjić češnjaka,
1 kavska žlica cijeloga papra,
2 korijena mrkve,
2 korijena peršina,
½ korijna celera,
½ kolorabice,

} grubo izrezano

3 litre hladne vode,
⅛ glavice kelja,
⅛ glavice slatkog zelja,
3 žlice soli.

Na masti prži šećer i kad poprimi smeđu boju, dodaj luk, češnjak, papar i korijenje. Pirjaj sve u pokritoj posudi, katkada promiješaj. Kada je korijenje mekano, dodaj hladnu vodu, a kada dobro zavrije dodaj kelj i zelje i kuhaj polagano u otkritoj posudi, dok sve ne bude mekano. Onda juhu posoli, makni je sa štednjaka, dolij malu šefaljku hladne vode da se juha izbristri. Zatim je procijedi i zakuhaj po volji ili dodaj fritate ili pržene loptice.

19 Juha od zelenja sa rižom

5 žlica masti,
1 glavica sitno izrezanog luka,
mrkve, peršina, pastrnjaka, korabice, sve izrezano na štapiće, neka bude ½ litre,
⅛ glavice slatkog zelja
¼ glavice kelja,
1 šaka mahuna,
2 zelene paprike,

} izrezano na rezance

1 kavska žlica sitnog papra,

5 žlica riže,
3 litre kipuće vode,
3 žlice soli.

Na masti prži luk da požuti, onda dodaj sve korijenje i zelenje, te pirjaj da bude mekano. Zatim dodaj papar i rižu, dobro miješaj i malo preprži. Onda zalij slanom vodom i kuhaj da riža bude mekana.

20 Juha od kiselog vrhnja

½ litre kiselog vrhnja ili stepke,
4 žlice brašna,
1½ litre kipuće vode,
1 litra kipuće sirutke,
3 žlice soli.

Brašno i vrhnje zajedno krkljaj i zakuhaj u vreloj vodi s kojom je već pomiješana slana sirutka. Prokuhaj dobro miješajući. U jušnik stavi na poveće komadiće izrezane žemičke ili bijelog kruha, kojeg si prethodno krhko i rumeno ispekla sa obilno masti. Dolij vrelu juhu i posluži odmah.

21 Juha od ječmene kaše

5 žlica masti,
1 glavica sitno izrezanog luka,
10 žlica ječmene kaše,
4 litre juhe od zelenja, vruće vode ili juhe od suhog mesa,
3 žlice soli.

Na masti prži luk. Kad malo požuti, dodaj dobro spremljenu i posušenu ječmenu kašu, malo je preprži, dolij juhu ili vodu i kuhaj dok ječmena kaša ne bude mekana i posoli. To traje 2—3 sata.

22 Juha od heljdine kaše

5 žlica masti,
1 glavica sitno izrezanog luka,
1 kavska žlica sitnog papra,
2 žlice isjeckanog zelenog peršina,

10 žlica heljdine kaše,
½ litre na kockice izrezanog sirovog krumpira,
4 litre vode,
3 žlice soli,
5 žlica kiselog vrhnja.

Na masti prži luk da malo požuti, dodaj papar, peršin i opranu, posušenu heljdinu kašu i miješaj i prži da se kaša malo preprži. Onda dolij krumpir koji si u vodi mekano skuhala, posoli, kuhaj da bude kaša mekana i dodaj vrhnje.

23 Juha od tarane

5 žlica masti,
1 glavica sitno izrezanog luka,
1 kavska žlica paprike,
¼ litre suhe tarane,
3½ litre kipuće vode,
3 žlice soli,
1 decilitar vrhnja.

Na masti prži luk da malo požuti, dodaj papriku i taranu, miješaj i prži da luk i tarana dobiju jednaku boju. Onda dolij kipuću vodu, kojoj možeš dodati i sirutke i kuhaj da tarana bude mekana. Zatim posoli i dodaj vrhnje.

24 Prežgana juha

6 žlica masti,
8 žlica brašna,
1 kavska žlica kumina,
1 litra hladne vode,
2 litre kipuće vode,
3 žlice soli.

Načini tamno-smeđu zapršku, dodaj kumin i 2 puta promiješaj. Onda dodaj hladnu vodu, dobro promiješaj i dobro prokuhaj ½ sata. Možeš ukuhati tanko izrazenu srijemsku kobasicu, a dodati prženi domaći kruh namazan češnjakom.

Prženi kruh sa češnjakom:

Kruh se izreže na tanke pločice. Svaka se pločica namaže češnjakom, izreže na kockice, stavi na tepsiju, dodaje 2—3 žlice masti i peče u pečenjaru da budu krhke i rumene.

25 Patvorena juha od gljiva

5 žlica masti,
6 žlica brašna,
½ glavice sitno izrezanog luka,
3 žlice sitno isjeckanog zelenog peršina,
1 kavska žlica crvene paprike,
1 litra hladne vode,
2 litre kipuće vode,
4 žlice soli.

Načini žutu zapršku, dodaj luk i prži ga dok ne požuti. Dodaj zeleni peršin, malo ga poprži, zatim papriku, promiješaj jedamput, zalij hladnom vodom i promiješaj dobro da ne bude grudica. Onda dodaj i posoljenu kipuću vodu, kuhaj još pola sata, a onda zakuhaj žličnjake.

26 Mliječna juha

5 žlica masti,
5 žlica brašna,
2 žlice zelenog peršina sitno isječenog,
2 litre kipuće vode,
1 litra slatkog mlijeka,
2 žlice soli.

Načini žutu zapršku, dodaj zeleni peršin, preprži ga malo, dodaj vodu i posoljeno mlijeko, dobro promiješaj, a kada bude juha dobro prokuhala, zakuhaj rezance.

27 Babeničina juha

¼ litre kiselog vrhnja,
5 žlica brašna,
5 cijelih jaja,
3 litre kipuće vode,
3 žlice soli.

Prokrkljaj vrhnje sa brašnom i jajima, zakuhaj u kipućoj slanoj vodi, a kraj toga neprestano miješaj. Neka prokuha nekoliko puta. Mjesto vode uzima se i stepka. Ova juha može se po želji još zakiseliti octom.

Ova juha daje se ženama iza poroda, kad su babinjače, pa je tako ta juha dobila svoje ime. Poznata je u Turopolju i u drugim krajevima.

28 Kisela čorba sa jajima

5 žlica masti,
1 kavska žlica šećera,
5 žlica brašna,
½ glavice crvenog luka,
2 lovorova lista,
1 kavska žlica cijelog papra,
2 ½ litre kipuće vode,
2 žlice soli,
2 decilitra kiselog vrhnja,
octa po okusu.

Na vreloj masti prži šećer dok ne postane tamno-smeđ, pa dodaj brašno i luk (nemoj ga izrezati), a kada zapršk potamni, a luk postane mekan i rumen, onda dodaj list lovora i papar, malo poprži, zalij kipućom, posoljenom vodom, dobro prokuhaj i miješaj, da ne bude grudica. Kada je juha dobro prokuhana, ocijedi i dodaj vrhnje. Ova juha se posluži sa meko kuhanim jajima ili se razmute 3—4 jaja i zakuhaju u juhu.

29 Juha od rajčica

5 žlica masti,
5 žlica brašna,
1 mala glavica luka,
1 litra hladne vode,
2 litre čorbe od rajčica,
1 grančica zelenog peršina,
2—3 lista celera,
šećera po okusu,
3 žlice soli.

Načini zapršku sa lukom, ali ga samo prepolovi. Zalij ju hladnom vodom, dobro pomiješaj, dolij vrelu čorbu od rajčica, u kojoj si kuhala list od celera i peršina, pomiješaj, ošećeri i posoli. Ukuhaj rižu ili žličnjake. Čorbu od rajčica možeš uzeti ukuhanu ili onu od kupljene konzerve. Budući da je ona gusta, treba je po volji i potrebi razrijediti vodom. Ljeti treba rajčice razdrobiti, staviti u njih celer i peršin, posoliti i tako ostaviti na blagoj vatri. One će se dati protisnuti kroz sito i bez da su kuhane.

30 Krumpirova juha sa rezancima

1 litra sirovog krumpira izrezanog na kockice,
3 litre hladne vode,
3 žlice soli,
6 žlica masti,
1 glavica sitno izrezanog crvenog luka,
1 kavska žlica crvene paprike,
2 lovorova lista,
½ litre mlijeka (neobranog kiselog), } skrkljati
1 kavska žlica brašna, }
½ litre rezanaca,
3 žlice soli.

Krumpir pristavi u hladnoj vodi, posoli i kuhaj ga da bude mekan. Preprži luk na masti da bude lijepo žut, dodaj lovorov list i papriku i zalij kuhanim krumpirom zajedno sa čorbom. Kad je opet zakuhalo, ulij skrkljano kiselo mlijeko. Dobro miješaj. Kada zavrije, ukuhaj rezance. Mjesto kiselog mlijeka možeš uzeti stepku ili sirutku i malo vrhnja.

31 Juha od krumpira

5 žlica masti,
5 žlica brašna,
1 mala glavica sitno izrezanog crvenog luka,
1 kavska žlica crvene paprike,
1½ litre na kocke izrezanog sirovog krumpira,
3 litre vode i 3 velike žlice soli.

I. Na zapršku sa lukom i paprikom stavi na kocke izrezani sirovi krumpir i dobro ga preprži. Zatim dodaj

lovorov list i vode. Soli prema ukusu, a ocat se dodaje kad je krumpir mekan.

II. Na masti prži luk, dodaj papriku i krumpir. Dobro preprži i dodaj brašna. Kad brašno požuti, zalije se vodom. So i ocat prema okusu.

32 Juha od krumpira sa korijenjem

5 žlica masti,
1 glavica crvenog luka, (sitno izrezano),
¼ litre korijenja (mrkva, peršin, koraba) izrezanog na sitne kockice,
1 litra na sitne kocke izrezanog sirovog krumpira,
2 žlice isiječenog zelenog peršina,
1 kavska žlica sitnog papra,
5 žlica brašna,
3 žlice vrele vode,
3 žlice soli.

Na masti prži luk da požuti, dodaj korijenje i pirjaj da postane mekano. Onda dodaj krumpir i par puta promiješaj, usipaj brašno, papar i zeleni peršin, dobro miješaj i pirjaj da malo porumeni. Zatim ulij vrelu slanu vodu i kuhaj da sve bude mekano.

33 Juha od špinata

5 žlica masti,
3 žlice brašna,
2 žlice mrvica,
1 žlica crvenog luka (sitno izrezano),
1 kavska žlica sitno zgnječenog češnjaka,
2 žlice sitno isjeckanog zelenog peršina,
½ litre sitno isjeckanog sirovog špinata,
2 litre vode,
3 žlice soli,
1 litra slatkog mlijeka.

Načini zapršku, luk žuto isprži, češnjak izmiješaj 2—3 puta, dodaj peršin, promiješaj dobro, dodaj špinat, miješaj ga i prži da bude mekan. Zatim dodaj slanu vodu, promiješaj i prokuhaj, ulij mlijeko i prokuhaj. Dodati možeš: pržene žemičke, kuhana jaja ili zakuhati koju tjesteninu.

34 Juha od kiselice

5 žlica masti,
5 žlica brašna,
½ litre sitno isjeckane kiselice,
2½ litre vode,
3 žlice soli,
1 kavska žlica brašna,
½ litre kiselog mlijeka ili stepke, } krkljati
vrhnje po okusu.

Načini zapršku, stavi u nju kiselicu, miješaj i pirjaj, dok ne bude mekana. Onda zalij slanom vodom i dobro promiješaj. Kada zavrije, ulij kiselo mlijeko i vrlo dobro miješaj dok opet ne zavrije. Onda zakuhaj žličnjake, a na kraju dodaj vrhnje. Ako bi juha bila prekisela, dodaj koju žlicu šećera.

35 Juha od mahuna

1 litru tanko izrezanih mahuna,
3 litre hladne vode,
3 žlice soli,
5 žlica masti,
5 žlica brašna,
1 žlica sitno izrezanog crvenog luka,
3 režnjića sitno zgnječenog češnjaka, } zaprška
5 žlica kiselog vrhnja,
2 žlice zelenog peršina,
1 kavska žlica sitnog papra.

Mahune pristavi u hladnu, slanu vodu i kuhaj da budu mekane. Onda dodaj zapršku, dobro promiješaj i prokuhaj, dolij vrhnje i neka još jednom zavrije.

36 Juha od šparoge

20 stabljika šparge,
3½ litre vode,
1 kavska žlica šećera,

3 ŽLICE SOLI
6 žlice soli,
2 korijena mrkve,
2 korijena peršina, } izrezana na štapiće
5 žlica masti,
4 žlice brašna,
1 žlica sitno izrezanog crvenog luka,
2 žlice zelenog peršina sitno isjeckana, } zaprška
2 decilitra kiselog vrhnja,
4 žumanca.

Uzmi tanje i sitnije šparoge, oguli ih od korijena prema vrhu, ali pazi da im ne oštetiš i ne oguliš vršak. Onda je razreži na sitne komadiće, pristavi u slanu zašećerenu hladnu vodu zajedno sa korijenjem i kuhaj dok postanu mekane. Zatim dodaj zapršku, promiješaj dobro i prokuhaj. Vrhnje i žumance skrkljaj u jušniku, dolijevaj neprestano miješajući juhu i posluži odmah. Dodaje se pržena žemička. Ako u juhi kuhamo dobro rasječene teleće kosti ili noge od peradi, bit će mnogo okusnija.

37 Juha od cvjetače

Cvjetaču treba oprati i rastrgati u manje cvjetiće, a onda kuhati kao juhu od šparoge.

38 Juha od zelenog graška

5 žlica masti,
½ glavice sitno izrezanog crvenog luka,
1 litra graška (zrno),
1 korijen mrkve,
1 korijen peršina, } izrezati na sitne kockice
2 žlice zelenog peršina,
5 žlica brašna,
1 kavska žlica šećera,
3 žlice soli,
3 litre vrele vode u kojoj su se kuhale ljuske od graška.

Na masti prži luk da požuti. Dodaj grašak i korijenje, te dobro promiješaj i pirjaj pokrito dok povrće ne bude mekano i dok nestane vodenog soka. Onda dodaj brašno, miješaj i pirjaj da malo porumeni, dodaj peršin, pošećeri

i osoli, dolij vodu od graškovih liusaka, promiješaj i pro-
kuhaj dobro. Možeš ukuhati žličnjake ili dodati prženi
kruh.

39 Juha od gljiva

5 žlica masti,
1 glavica sitno izrezanog crvenog luka,
2 žlice sitno isječenog zelenog peršina,
1 kavska žlica sitnog papra,
1 litra očišćenih, tanko izrezanih gljiva,
3 žlice mrvica od kruha,
3 litre vruće vode ili juhe od zelenja,
3 žlice soli,
2 žlice brašna, } skrkljano
2 decilitra kiselog vrhnja. }

Na masti prži luk da požuti, dodaj zeleni peršin, papar i gljive i preprži na nagloj vatri. Miješaj neprestano. Kad su gljive ispečene, posipaj ih mrvicama i opet miješaj i malo prepeci. Zatim ulij vruću posoljenu vodu, pomiješaj da budu gljive mekane. Na kraju ulij vrhnje skrkljano s brašnom i dobro miješaj i prokuhaj. Možeš dodati prepečene žemičke ili ukuhati trgance.

40 Juha od suhih gljiva

Popari suhe gljive i pusti ih pola sata stajati. Onda ih ocijedi, dobro operi u nekoliko voda. Zatim ih dulje vremena ostavi u čistoj vodi da nabubre. Onda ih fino isjeckaj pa ih mjeri.

¼ litre opranih i isjeckanih suhih gljiva,
½ litre sitno izrezanog sirovog krumpira,
1 korijen mrkve, } izrezan na sitne kocke
1 korijen peršina, }
3½ litre hladne vode,
3 žlice soli,
5 žlica masti,
5 žlica brašna,
1 glavica sitno izrezanog luka,
1 kavska žlica sitno zgnječenog češnjaka,
2 žlice sitno isjeckanog zelenog peršina,
1 kavska žlica crvene paprike,
5 žlica kiselog vrhnja.
} zaprška

Pristavi gljive i krumpir u hladnu, slanu vodu. Kad su gljive mekane, dodaj zapršku, dobro promiješaj i prokuhaj dobro. Na kraju dodaj vrhnje. Možeš ukuhati žličnjake ili dodati prženi kruh.

41 Juha od kruha (popara)

5 žlica masti,
1 glavica sitno izrezanog luka,
2 žlice sitno isjeckanog zelenog peršina,
1 tanjur na kocke izrezanog kruha,
3 litre juhe od zelenja,
3 žlice soli,
1 decilitar kiselog vrhnja,
2 cijela jaja.

Na masti se prži luk da požuti, malo poprži zeleni peršin i izrezani kruh. To se zalije juhom od zelenja, vodom ili sirutkom, posoli, pomiješa i kuha dok se kruh nije potpuno raskuhao. Onda se može dodati sitno izrezanih kobasica i opet dobro prokuhati. Juha se mora dobro miješati, da se sve dobro pretvori u kašu. U jušniku se skrkljaju vrhnje i jaja, dobro miješaju i dolijevaju juhom. Ako se dobro ne miješa, zgrušat će se jaja te će juha biti neugledna.

42 Juha od graha

2 litre hladne vode,
¼ litre graha,
1 korijen peršina,
1 korijen mrkve,
1 glavica luka,
4 litre vruće vode,
5 žlica masti,
4 žlice brašna,
1 kavska žlica sitno zgnječenog češnjaka,
1 kavska žlica paprike ili sitnog papra,
2 lovorova lista,
3 žlice soli,
} zaprška
vrhnja po okusu.

Dan prije proberi, operi i namoči grah u hladnoj vodi. Drugi dan ga pristavi u hladnoj vodi. Kada je dobro zakipio, ocijedi vodu i dolijevaj kipuću vodu. Dodaj luk i korijenje i kuhaj grah tako mekano, da se raspada. Zatim ga po volji zgnječi i pasiraj zajedno sa lukom i korijenjem. Dodaj mu zaprašku, posoli, dobro promiješaj i prokuhaj. Ukuhati možeš koju kašu ili žličnjake, srijemske kobasice ili možeš dodati domaćeg kruha prepršenog na masti.

43 Juha od suhog graška

¼ litre suhog graška,
1 mala glavica luka,
3 litre hladne vode,
5 žlica masti,
4 žlice brašna,
2 žlice zelenog peršina sitno isječenog,
1 kavska žlica sitnog papra,
½ litre vrućeg slatkog mlijeka,
3 žlice soli.

} zaprška

Dan prije prebrani, oprani i nakvašeni suhi grašak pristavi zajedno sa lukom u hladnoj vodi i kuhaj ga tako dugo, dok se ne počne raspadati. Onda ga zgnječi i po volji pasiraj. Dodaj zaprašku i mlijeko, posoli i dobro prokuhaj. Umetni prženi kruh ili ukuhaj trgance.

44 Juha od soje

2 litre hladne vode,
2 korijena peršina,
2 korijena mrkve,
½ korijena celera,
⅛ glavice slatkog zelja,
⅛ glavice kelja,

} na rezance izrezano

¼ litre na kockice izrezanog sirovog krumpira,
3 decilitra kuhane pasirane soje,
1 litra čorbe od rajčica,
2 žlice soli,
2 žlice ulja,
3 žlice fino isjeckanog peršinovog i celerovog lišća.

Pristavi u hladnu vodu: korijenje, zelje, kelj i krumpir. Kuhaj dok bude mekano i onda dodaj pasiranu soju pomiješanu sokom od rajčica. Na ulju malo poprži peršinovo i celerovo lišće, dodaj ga juhi, posoli je i prokuhaj 2—3 puta. Možeš ukuhati rižu, prosinu, heljdinu ili ječmenu kašu. Ako dodaješ ječmenu kašu, onda je moraš pristaviti 1 sat prije u polovici vode, a u drugu polovicu vode pristaviš nakon 1 sata zelenje, pa kada je zakuhalo, zaliješ jedno s drugim.

45 Riblja juha

5 žlica ulja ili masti,
2 glavice sitno izrezanog crvenog luka,
1 kavska žlica crvene paprike,
2—3 glave od većih riba, ikre i jetra,
3 litre čorbe u kojoj su se kuhale sitne ribe, nešto korijenja, par zrna papra,
2 lovorova lista,
3 žlice soli,
¼ litre sirovog na kocke izrezanog krumpira,
1 decilitar kiselog vrhnja.

Na vrelom ulju prži luk da požuti, dodaj riblje meso i papriku, pomiješaj par puta i poprži. Onda ulij ocijeđenu riblju čorbu, posoli, uspi krumpir i kuhaj da krumpir bude mekan. Zatim dodaj kiselo vrhnje i prokuhaj. Dodaj zamašćene rezance.

46 Vinska juha

10 kavskih žlica kristal-šećera,
5 cijelih jaja i
5 žumanca,
1 litra vrele vode,
2 litre dobrog bijelog vina.

} zakuhati

Šećer, jaja i žumanca pomiješaj da postanu pjenasti, metni posudu na lonac, u kojem kipi voda, dolijevaj postepeno vrelo vino pomiješano s vodom i stalno miješaj. Kad je sve pomiješano, odnesi odmah na sto. Posluži sa kockicama bijelog kruha ili žemičke, koje su maslacem prepržila.

Bilješke:

PRILOZI JUHAMA

1 Rezanci, krpice, ribana kašica

2 decilitra finog brašna,
1 cijelo jaje vilicom rastučeno.

Zamijesi tijesto. Što ga dulje miješaš bit će bolje. Zatim ga izvaljaj, ali nemoj dasku posipati brašnom, jer će ti se inače juha zamutiti. Neka bude tanko kao papir, posuši ga malo i izreži u obliku rezanaca ili krpica. Ako čitavo tijesto ribaš na trenici, dobit ćeš ribanu kašicu. Dobro je da i nju posušiš i rukama razmrviš.

2 Kapanci

2 cijela jaja,
2 kavske žlice brašna.

Vilicom ili drvenom zvijezdom dobro miješaj, odnosno krkljaj jaja i brašno. Ako je brašno svježe i popušta — treba dodati još brašna. Tijesto mora biti tekuće kao za palačinke. Kroz lijevak se tijesto cijedi u kipuću juhu, a usto se oprezno miješa.

3 Žličnjaci od brašna

1 žlica masti,
2 žumanca,
2 ½ decilitra brašna,
1 decilitar mlijeka,
½ žlice soli.

Mast miješaj dok ne bude pjenasta. Dodaj žumanca i miješaj, a zatim dodaj soli, brašna i mlijeka. Miješa se kuhačom, dok tijesto ne postane glatko. Zatim uzimaj žlicom komadiće tijesta i stavljaj u kipuću juhu. Žlicu umoči prije toga u kipuću juhu.

4 Žličnjaci od krupice

1 jaje,
1 žlica masti vrhom puna,

4 žlice krupice (grisa) vrhom pune,
1/2 male žlice soli,
1 žlica isjeckanog peršina.

Mast se pjenušavo izmiješa i dodaje jaje, zatim krupica, so i peršin. Sve dobro izmiješaj i pusti stajati 1 sat. Zatim ukuhaj. Neka polagano kuha ¼ sata.

5 Žličnjaci od jetara ili slezene

¼ kilograma jetara ili slezene,
½ glavice sitno izrezanog luka,
2 žlice masti,
1 kavska žlica soli,
¼ kavske žlice sitnog papra,
1 decilitar brašna,
1 cijelo jaje,
2 žlice mrvica (prezla),
1 u mlijeko namočena mala žemička.

Jetra se stružu nožem. Luk se svijetlo-žuto ispeče na masti i dodaje ohlađen ostruganim jetrima. Dalje se dodaju jaje, mrvice, so, papar i dobro istiskana močena žemička. Zatim sve zajedno dobro izmiješaj i pusti stajati ½ sata. Potom se tijesto vadi običnom žlicom i ukuha u vrelu juhu. Zatim se 10 minuta kuha u pokritom loncu.

6 Žličnjaci sa špinatom

1 žlicu masti miješati dok postane pjenasta,
2 jaja vilicom rastučena,
4 žlice isjeckanog špinata,
½ decilitra mlijeka,
½ kavske žlice soli,
1 decilitar brašna.

Sve zajedno dobro izmiješaj. Onda zakuhaj u juhu.

7 Okruglice od žemičke

2 male žemičke izrezane na male kocke i prepržene sa
2 žlice masti,

1 cijelo jaje,
½ decilitra brašna,
1 decilitar mlijeka,
1 kavska žlica isjeckanog zelenog peršina,
½ kavske žlice soli.

Načini tijesto i ostavi ga stajati jedan sat. Zatim načini mokrom rukom male okruglice i ukuhaj ih u juhu.

8 Okruglice od krumpira

¼ litre ribanog krumpira,
⅛ litre brašna,
1 žumance,
½ kavske žlice soli.

Ohlađeni kuhani krumpir riba se na tenici i pomiješa sa žumancem, posoli i zamijesi tijesto. Mokrim rukama načine se male okruglice i ukuhaju u juhu. Mogu se pržiti na masti i tako dodati juhi na posebnom tanjuru.

9 Torbice s plućicama

¼ kg plućica ili slezene mekano kuhano i sitno isjeckano,
2 žlice masti,
1 žlica sitno izrezanog crvenog luka,
¼ kavske žlice sitnog papra,
1 kavska žlica sitno isjeckanog zelenog peršina,
1 žumance,
1 žlica vrhnja,
½ kavske žlice soli,

Isjeckana plućica prepрži na žuto isprženom luku. Dodaj papra i peršina, ohladi i onda dodaj žumance i vrhnje, posoli i dobro pomiješaj. Razvaljaj tijesto kako je opisano pod brojem 1, stavi na polovici tijesta krpice od plućica, namaži drugu polovicu bjelancem i preklopi preko punjene strane. Dobro utisni prstom i izreži jastučice te ukuhaj u juhu.

10 Savijača s plućicama

Razvuci tijesto za savijaču, namasti ga rastopljenom mašću, puni ga nadjevom od plućica kao pod brojem 9, savij ga i peci u zamašćenoj tepsiji u pečenjari da bude lijepo rumeno. Izreži na komade i posluži sa bistrom juhom.

Bilješke:

UMACI

Umaci služe kao dodatak raznim mesnim i bezmesnim jelima ili su sastavni dio salate. Neke umake pravimo kao juhe sa zaprškom, samo gušće, otprilike kao kiselo vrhnje. Gustoću postižemo dodatkom brašna skrkljanim u mlijeku, namočenim kruhom, mrvicama, žumancem ili zaprškom. Nadolijevamo ih vodom, sirutkom, stepkom, juhom od mesa, kosti ili povrća, vrhnjem ili vinom.

Umake pravimo tople i hladne.

TOPLI UMACI

1 Umak od hrena

Prvi način

2½ decilitra izribanog hrena,
¾ litre kipuće, masne goveđe ili kokošje juhe,
soli, šećera i octa po volji.

Drugi način

2 žemičke,
1 litra hladne juhe,
2 decilitra izribanog hrena,
1 žlica soli,
2 žlice kiselog vrhnja.

Izreži žemičke na listiće, pa ih pristavi u hladnoj juhi. Neka polako zakuhaju. Miješaj neprestano da nastane srednje gusta kaša, dodaj hren, posoli, dodaj vrhnje, promiješaj i posluži odmah.

Treći način

hren po okusu (1 šalica),
5 žlica brašna,

5 žlica maslaca,
1 litra mlijeka,
1 žlica šećera.
1 mala žlica soli.

Umiješaj brašno u malo mlijeka i ukuhaj u ostalo mlijeko. Dodaj maslac, šećer i so i kuhaj dok ne postane gusto. Na kraju umiješaj naribani hren, prokuhaj i posluži odmah.

2 Umak od češnjaka

Prvi način

2 žemičke,
2 litre dobre goveđe juhe,
4 režnjića zgnječenog češnjaka,
2 žlice kiselog vrhnja,
soli po okusu.

Izreži žemičke na listiće, pristavi hladnom juhom, miješaj i kuhaj da bude srednje gusta kaša. Zatim dodaj češnjak, dobro promiješaj i kuhaj ¼ sata i onda dodaj vrhnje, posoli i promiješaj. Posluži odmah.

Drugi način

4 žlice masti,
5 žlica brašna,
4 režnjića sitno zgnječenog češnjaka,
1 litra bistre juhe ili vode,
1 decilitar vrhnja,
1 žlica soli.

Metni češnjak na svijetlo-žutu zapršku, prži samo dok triput promiješaš, dolij juhu ili vodu, dobro prokuhaj i pomiješaj, dodaj vrhnje, posoli i pomiješaj.

3 Mliječni umak sa voćem

I. Od ribizla ili ogrozla:

4 žlice maslaca,
4 žlice brašna,
¾ litre slatkog mlijeka,
1 kavska žlica soli,
¼ litre ribizla ili ogrozla,
šećera po ukusu.

Načini zapršku, svijetlo-žute boje, zalij je mlijekom, posoli, dobro promiješaj, a kada zakipi, dodaj voće. Kuhaj samo dok voće nije mekano. Onda pošećeri i odmah posluži. Kada dodaješ voće, miješaj dobro da se ne zgruša.

II. Od višanja:

¼ litre višnja (bez koščica),
¼ litre kipuće vode,
1 mala žlica soli,
šećera po ukusu,
¾ litre mlijeka,
4 žlice brašna,
2 žlice maslaca.

Višnje kuhaj u vodi dok ne budu mekane, posoli, pošećeri. Mlijeko i brašno skrkljaj, dodaj višnjama i stalno miješaj. Kada je dobro skuhano, dodaj maslac, promiješaj i odmah posluži.

4 Umak od crvenog luka

4 žlice masti,
1 kavska žlica šećera,
5 žlica brašna,
½ glavice sitno izrezanog luka,
2 lovorova lista,
½ kavske žlice sitnog papra,
1 litra čiste juhe,
1 žlica soli,
octa po okusu,
2 žlice kiselog vrhnja.

Prži šećer na masti da bude tamno-smeđ, dodaj brašno. Kad je zaprška porumenila, dodaj luk i prži ga da požuti. Dodaj papar i lovorov list, dolij juhu, dobro promiješaj i kuhaj ¼ sata, posoli, zaocti po volji i prokuhaj. Onda dodaj vrhnje i prokuhaj.

5 Umak od rajčica

Prvi način

4 žlice ulja ili masti,
5 žlica mrvica,

1 žlica sitno izrezanog crvenog luka,
4 režnjića sitno zgnječenog češnjaka,
4 žlice isjeckanog zelenog peršina,
1 litra čorbe od rajčica,
1 žlica soli,
šećera po okusu.

Prži luk na ulju da malo požuti, dodaj češnjak i zeleni peršin, malo poprži, dodaj mrvice pomiješaj i dodaj čorbu od rajčica, posoli, polagano kuhaj i miješaj da se mrvice raskuhaju. Pošećeri po okusu. Ako upotrebiš kupovnu konzervu, onda je prvo razrijedi vrućom juhom. Treba uzeti jednu žlicu konzerve vrškom punu i 1 kavsku žlicu limunovog soka na 1 litru juhe.

Drugi način

4 žlice masti,
5 žlica brašna,
½ glavice luka (u komadu),
1 grančica peršina,
2—3 lista od celera,
1 litra soka od rajčica,
1 mala žlica soli,
1 žlica šećera (ili po okusu).

Na zaprašku stavi luk u komadu i poprži. Zatim dodaj sok od rajčica, posoli i dodaj šećera po okusu. U umaku kuhaj lišće od peršina i celera, koje se poslije izvadi, jednako kao i luk.

Treći način

4 žlice masti,
½ male glavice sitno izrezanog crvenog luka,
5 režnjića češnjaka sitno zgnječenog,
3 žlice isjeckanog lišća od peršina i celera,
½ litre izrezanih rajčica,
1 žlica soli,
šećera po okusu,
4 žlice mrvica,
1 litra juhe ili vode.

Na masti prži luk da požuti vrlo svijetlo, dodaj češnjak i peršin, promiješaj nekoliko puta. Rajčice popari kipućom vodom, oguli i prereži, te izvadi sjemenke i stavi ih na cjedilo. Izreži rajčice sitno i tanko i dodaj prženom

luku. Pokrij i pirjaj. Kada su rajčice sasvim skuhane, otkrij posudu i kuhaj da se suvišni sok ishlapi. Kada su rajčice guste i izlučuju mast, onda dodaj mrvice malo poprži, dodaj juhu i sok od sjemenki, posoli, pošećeri i kuhaj polagano još ¼ sata, da umak bude jednolično gust.

Ovim umakom preliju se kuhane makarone, a poslužuje se sa drugim mesnim jelima i omletom.

6 Umak od svježih krastavaca

½ litre izrezanih krastavaca,
3 žlice masti,
3 žlice brašna,
1 mala glavica luka,
¼ kavske žlice papra,
¾ litre juhe, sirutke ili vode,
½ decilitra kiselog vrhnja,
octa po okusu.

Napravi svijetli zapržak i dodaj luk. Kada je luk svijetlo-žut, dodaj krastavce i pirjaj ih nekoliko minuta. Onda zalij juhom, dodaj biber i kuhaj do kraja. Dodaj vrhnje i ako hoćeš ocat, odmah posluži, jer od stajanja postane rijetko.

7 Umak od kiselih krastavaca ili paprike

4 žlice masti,
5 žlica brašna,
1 decilitar sitno izrezanih kiselih krastavaca ili paprike,
1 litra juhe, vode i slatke sirutke,
1 žlica soli,
2 žlice kiselog vrhnja.

Na svijetlo-žutoj zapršci isprži krastavce. Dodaj juhu, posoli, pomiješaj, dobro prokuhaj i dodaj vrhnje. — Ako su krastavci slani, ne treba soliti ili samo malo.

8 Umak od kopra

4 žlice masti,
5 žlica brašna,
1 decilitar sitno isječenog zelenog kopra,

1 litra juhe, vode ili sirutke,
1 žlica soli,
2 žlice vrhnja.

Na svijetlu zapršku stavi kopar, 3—4 puta promiješaj, zalij juhom, posoli, promiješaj i prokuhaj nekoliko minuta. Zatim dodaj vrhnje.

9 Umak od kiselice

Pravi se isto tako kao umak od kopra, samo uzmi 2 decilitra sitno isječene vrtne ili poljske kiselice.

10 Umak od gljiva

I. Sa svježim gljivama:

4 žlice masti,
½ male glavice sitno izrezanog crvenog luka,
1 žlica zelenog peršina, sitno isječenog,
¼ litre sitno izrezanih gljiva,
½ kavske žlice sitnog papra,
4 žlice brašna,
1 litra juhe ili vode,
2 žlice kiselog vrhnja.

Na masti prži luk da požuti, dodaj zeleni peršin i gljive, a onda papar. Pirjaj na nagloj vatri i dobro miješaj. Kad su gljive kuhane, popraši ih brašnom, dobro miješaj i prži kratko vrijeme. Onda ih zalij juhom, posoli, promiješaj i dobro prokuhaj. Na kraju dodaj vrhnje.

II. Sa suhim gljivama:

1 decilitar poparenih isjeckanih gljiva,
1¼ litre vode ili juhe,
1 žlica soli,
zapršku:
4 žlice masti,
5 žlica brašna,
2 žlice sitno izrezanog crvenog luka,
2 žlice isjeckanog zelenog peršina,
½ kavske žlice sitnog papra,
2 žlice kiselog vrhnja.

Na svijetlu zapršku metni kuhane gljive zajedno sa vodom. Kuhaj i miješaj nekoliko minuta i dodaj vrhnje. Zaocti po volji.

11 Umak od slanih sardelica

Prvi način

4 žlice ulja ili masti,
4 žlice brašna,
5 komada slanih sardelica, očišćenih i isjeckanih,
1 litra riblje juhe,
1 decilitar bijelog vina,
2 žumanca skrkljana sa sokom od pola limuna.

Na zapršku stavi isjeckane sardelice, malo isprži i zalij ribljom juhom i vinom. Miješaj i kuhaj dobro. Ulij juhu u zdjelicu gdje su skrkljana jaja; lijevaj polagano i miješaj neprestano. Odnesi odmah na sto.

Drugi način

4 žlice masti,
5 žlica brašna,
5 komada slanih sardelica, očišćenih i isjeckanih,
1 litra juhe, sirutke ili vode,
2 žlice kiselog vrhnja.

Na zapršku metni sardelice, malo ih isprži, zalij juhom, dobro prekuhaj i dodaj vrhnje.

Bilješke:

HLADNI UMACI

1 Umaci od hrena

I. Kiseli

½ litre ribanog hrena,
¼ litre octa razrijeđenog kao za salatu,
šećera i soli po okusu.

Pomiješaj sve dobro. Po volji umak oboji sokom od ribane sirove cikle.

II. Jabučni

4 žlice ribanog hrena,
½ litre zaoctene vode,
1 žlica soli,
1 kavska žlica šećera-kristala,
2 velike kisele jabuke sitno naribane.

Sve zajedno dobro promiješaj.

III. Krumpirov

Sve kao kod jabučnog, samo mjesto jabuka uzmi 2 decilitara isjeckanog kuhanog i toplog krumpira. Umak treba ohladiti.

IV. Grahov

Isto kao krumpirov, samo mjesto njega pasirani bijeli grah.

V. S jajima

5 komada tvrdo kuhanih isjeckanih jaja,
2 decilitra kiselog vrhnja,
1 kavska žlica soli,
5 žlica ribanog hrena,

Isjeckana jaja i vrhnje dobro izmišaj, ako je potrebno dodaj nekoliko žlica razrijeđenog vinskog octa. Posoli, dodaj hren, pošećeri po okusu i dobro promiješaj.

2 Umak od vlasca

5 komada tvrdo kuhanih jaja,
2 decilitra gustog kiselog vrhnja,

1 kavska žlica soli,
1 kavska žlica sitnog šećera,
vinskog octa po okusu,
½ decilitra isjeckanog vlasca.

Isjeckaj žumanca, dodaj vhnje, pošećeri, posoli i pomiješaj dobro. Zaocti po okusu, dodaj vlasac i isjeckano bjelance, dobro promiješaj.

3 Umak od brusnica

5 žlica ukuhanih brusnica,
5 žlica ukuhanih ribizla (pekmez),
½ litre crvenog vina,
2 žlice senfa (ili muštarde),
sok od jednog limuna (naribaj koricu),
sok od jedne naranče,
soli i šećera po okusu.

Sve zajedno pomiješaj dobro i posluži sa divljači.

4 Umak od sardelica

4 slane sardelice,
2 žlice isjeckanih kapri,
4 tvrdo kuhana i isjeckana žumanca,
2 sirova žumanca,
½ litre hladne juhe,
½ kavske žlice sitnog papra,
5 žlica svježeg maslaca,
sok od jednog limuna.

Sardelice dobro očisti od kosti i kožice, pa isitni. Dodaj kuhana i sirova žumanca, papar, limunov sok i kapre, dobro izmiješaj, stavi na paru, miješaj i kuhaj da bude lijepo i glatko. Onda makni sa pare, dodaj postepeno rastopljeni, mlaki maslac i miješaj dok se ne ohladi. Ako nema kapra, može se dodati isjeckanih kiselih krastavaca, kad je umak već gotov.

5 Majoneze

I. Sirova majoneza

5 žumanca,
½ kavske žlice šećera,

½ kavske žlice limunova soka,
½ kavske žlice soli,
⅛ litre finog ulja,

Kasnije se dodaje:

1 kavska žlica limunovog soka,
1 decilitar finog ulja,
1 kavska žlica limunovog soka.

Stavi jaja, ulje i limune na led ili u hladnu vodu, da se dobro ohlade. Uzmi hladnu posudu i radi na hladnom mjestu, inače ne ćeš dobiti glatku majonezu, nego će se majoneza zgrušati (to jest jaja će biti odijeljena od ulja).

Žumanca miješaj sa šećerom i s pola kavske žlice limunova soka, da dobro narastu. Onda polagano dolijevaj ⅛ litre ulja (ulje neka curi neprestano, kao konac tanko). Miješaj neprestano u istom smjeru. Kad ulje potrošiš, umiješaj isto tako polagano jednu kavsku žlicu limunova soka, a onda 1 decilitar ulja. Konačno dodaj opet kavsku žlicu limunova soka. Pomiješaj dobro i ostavi 1—2 sata na hladnom mjestu. Ako radiš u mjedenom kotliću, prelij majonezu u porculansku posudu.

II. Kuhana amerikanska majoneza

U kotliću sa šibom za snijeg miješaj pjenavo:
2 cijela jaja i
2 žumanca sa
1 kavskom žlicom šećera,
1 žlicom soli,
1 žlicom finog brašna (krumpirovog, pšeničnog ili rižinog).

To se zakuha i polagano dodaje
½ litre slatkog mlijeka
i sve tuče na pari da bude gusto kao gusto vrhnje. Zatim se makne sa pare i umiješa polagano:
3 žlice dobrog voćnog octa
3 žlice senfa

Sve ovo neprestano se miješa u hladnoj vodi da bude mlako. Onda se dodaje 6 žlica rastopljenog mlakog, svježeg maslaca, dorbo promiješa i ostavi da se hladi 5—6 sati i onda se umiješa ¼ litre pjene od slatkog vrhnja.

III. Kuhana obična majoneza

3 cijela jaja,
2 žumanca,

5 žlica kiselog vrhnja,
¼ litre bistre riblje juhe ili juhe od telećih kosti,
šećera i soli po okusu,
limunovog soka ili dobrog octa po okusu.

Miješaj jaja i žumanca da narastu, dodaj vrhnje, šećer i sol, dobro pomiješaj, diži na paru i miješaj šibom od snijega, dok nije gusto kao gusto kiselo vrhnje; dodaj po potrebi limunova soka, prelij u porcelansku posudu i miješaj u hladnoj vodi, dok nije sasvim hladno. Hladi još nekoliko sati.

6 Tartarski umak

U majonezu stavi po okusu senfa, isjeckanog zelenog peršina, sardelice ili kupovne paste od sardelice, na ribežu izribane kisele krastavce, šećera i limunova soka. Neka bude umak što hladniji.

Bilješke:

Bilješke:

O POVRĆU

Seljačka hrana je uglavnom dvojaka. Sastoji se od žitarica i od povrća. Ali i gradska hrana sve više traži da se skupo meso u jelovniku smanji i da se više troši povrće. Doduše povrće nije toliko hranjivo kao meso (izuzev soje, graha, graška i t. d.). Ali da bi bilo povrće hranjivije, dodaje mu se zapržak ili se prelijeva mašću ili uljem.

Prije kuhanja treba povrće da se opere i očisti, jer na povrću ima gotovo uvijek suhog ili trulog lišća, a nađu se i ostaci zemlje kukci i slično. Povrće treba oprati dok nije narezano. Ne pere se narezano zato, jer se onda iscijedi previše soka iz razrezanog povrća. Očišćeno i narezano povrće stavi u kipuću posoljenu vodu. Ako u vodi nema soli, onda će kod kuhanja prijeći svi sokovi iz povrća u vodu.

Zeleno povrće nikad ne pokrivaj ako želiš da ne izgubi lijepu zelenu boju.

Korjenasto povrće (krumpir, repa, koraba, mrkva) najprije se dobro opere, a zatim oguli. Bolje je ako se ne oguli, nego samo ostruže. Zatim se opet opere i ostavi u čistoj vodi dotle, dok se ne stavi u slanu kipuću vodu.

Ako miješaš povrće (na pr. kelj s krumpirom) onda ne treba kuhati zasebno kelj, a zasebno krumpir. Kad je kelj već gotovo mekan, onda dodaj u isti lonac i krumpir da se zajedno kuhaju.

Suhi grah, grašak, leća i bob nakvase se dan ranije u hladnoj vodi, tako da stoje u vodi preko noći. Ova voda se drugi dan odlije, a zatim se povrće kuha u svježoj vodi. Kod tog povrća treba da bude u loncu toliko vode, da bude barem 4 prsta iznad graha ili graška. Da se suhi grah lakše razmekša, može se dodati pola žlice sode bikarbone. Sve te mahunjače kuhaju se polagano najmanje 3 sata.

Soja (kineski grah) prebere se dan ranije i nakvasi u hladnoj vodi, kojoj je dodato na svaku litru 1 kavska žlica sode bikarbone i 1 žlica soli. Na 3 litre vode 1 litra soje. Prije nego što se pristavi treba ocijediti vodu, priliti svježu vodu i dobro žuljati soju, da se oljušte kožice. Treba vodu često mijenjati i svaki put polagano odlijevati, da kožice otplivaju. Kad je to načinjeno, pristavimo soju s dosta hladne vode, kojoj opet dodamo na litru po 1 kavsku žlicu sode bikarbone i 1 kavsku žlicu soli. Soja neka kuha polagano u pokritoj posudi. Soja za hranu ne smije biti starija od godine dana. Nakon toga se kvari i opasna je po zdravlje.

Gljive se čiste ovako: oprati i ostrugati kapice, oguliti drške, sve crvljivo odrezati, opet oprati i staviti na cjedilo da se osuše.

Zapržak neka ne bude tamniji nego svježa žemička. Kad je brašno u zaprški malo požutjelo, dodaj luk, da i on požuti. Onda dodaj ostale dodatke (češnjak), zeleni peršin, papriku, papar i t. d. a zatim odmah povrće jer sve te mirodije brzo pregore, pa bi jelo izgubilo okus. Ocat ne dolijevaj prije nego postane mekano.

PARENO POVRĆE

Najbolje iskoristimo sve sadržine povrća, ako postupamo ovako:

Propisno očišćeno povrće izrežemo na povoljne komade, luk i češnjak kojeg hoćemo dodati izrežemo sitno. Ulje ili mast ugrijemo, dodajemo povrće, po volji luka i češnjaka i druge dodatke i malo slane vruće vode od prilike 2 deci na 1 litru povrća, pokrijemo posudu i kuhamo ne prenaglo da bude sve mekano. Mnogo brže se skuha nego inače. Hoćemo li da jelo bude gušće dodajemo mrvice ili kiselo mlijeko, vrhnje ili slatko mlijeko, koje smo pomiješali sa malo brašna.

Ova jela možemo kombinirati iz raznih vrsti povrća. Na pr. kelj, poriluk, krumpir i mahune sa svježom rajčicom, zeleni grašak s krumpirom i gljivama i t. d.

ZAMAŠĆENA VARIVA

Sve vrste povrća mogu se prirađivati na taj način. Zamašćena variva su brže gotova, nego ostala. Osim toga su ta variva više manje lako probavljiva, osobito ako su zamašćena uljem ili maslacem. Vodu u kojoj se povrće kuhalo, treba svakako upotrebiti za juhu ili drugu hranu, jer ta voda sadrži mnogo korisnih soli i sokova.

1 Zeleno povrće sa uljem

1o žlica ulja,
5 režnjica češnjaka sitno zgnječenog,
4 žlice isjeckanog peršina,
3 litre mekano kuhanog, posoljenog povrća.

Na vruće ulje metni češnjak i peršin i dva-tri puta promiješaj. Ocijedi povrće, metni ga na zdjelu i prelij ga uljem sa češnjakom i peršinom. Dobro protresi i odmah posluži.

2 Zeleno povrće sa maslacem

Prvi način

3 litre očišćenog povrća, po potrebi izrezanog i mekano kuhanog u slanoj vodi,
10 žlica maslaca,
8 žlica mrvica od žemičke ili kruha.

Tako se prireduje kelj, zelje, mahune, blitva, špinat cvjetača, šparga i poriluk.

Kuhano povrće ocijedi, stavi na zdjelu. Na maslacu prži mrvice da požute i polij povrće.

Drugi način

Kuhano i ocijeđeno povrće polij ugrijanim vrhnjem, malo potresi i prelij prženim mrvicama.

3 Zamašćeni suhi grašak

10 žlica ulja,
1 žlica sitno izrezanog crvenog luka,
6 žlica mrvica od žemičke ili kruha,
3 litre kuhanog ocijeđenog graška.

Prži luk na ulju da svijetlo požuti, dodaj mrvice i prepeci da su krhke. Vrući grašak polij mrvicama, dobro protresi posudu. Odmah posluži.

4 Zamašćeni suhi grah

8 žlica masti ili ulja,
½ glavice sitno izrezanog crvenog luka,
5 žlica mrvica od kruha,
3 litre ocijeđenog i posoljenog kuhanog graha.

Na masti prži luk da požuti, dodaj mrvice, malo ih poprži i onda dodaj vrući grah. Nemoj miješati, nego tresi posudu, ili miješaj oprezno vilicom. Odmah posluži.

5 Krumpir i zeleno povrće začinjeno slaninom

3 litre kuhanog, rasčetvorenog krumpira,
2 žlice soli,
10 žlica suhe slanine izrezane na kockice.

Krumpir posoli. Slaninu prepeci, da budu čvarci žuti. Onda krumpir polij čvarcima zajedno sa masti. Odmah posluži.

VARIVO SA ZAPRŠKOM

Zaprška

Zaprška se pravi ovako: vrućoj masti dodajemo brašno i neprestano miješamo dok požuti. To ne činimo nikada na otvorenom plamenu, jer nam zaprška ne bi jednolično porumenila, nego bi mjestimice ostala sirova, a mjestimice izgorjela. Ako zaprški dodajemo razne dodatke, onda ćemo najprije dodati onu tvar, koja dulje vremena treba da se ispeče. Na primjer: propisana je zaprška sa lukom, češnjakom, zelenim isjeckanim peršinom i paprikom. Radit ćemo ovako: načinimo zapršku, kad je požutila dodajemo luk, miješamo dalje da luk dobije boju zaprške. Onda dodajemo češnjak i peršin, samo 2—3 puta promiješamo, dodajemo papriku i promiješamo brzo i odmah nadolijevamo po propisu. Može se zalijevati prvo malom količinom hladne vode i tek onda dodati vruću juhu ili varivo, kada smo zapršku već hladnom vodom dobro promiješali i jednom prokuhali. A možemo zapršku odmah pomiješati vrućom juhom, umakom ili varivom. Glavno je da se jelo dobro izmiješa i prokuha, da ne bi ostale grudice od zaprške.

Domaćice koje su mnogo zaposlene, mogu ispeći zapršku bez ikakvih mirodija u većoj količini, spremiti je u čiste posude sa zaklopcem, tako je mogu držati 2—3 tjedna. Po potrebi se onda zagrije potrebna količina i postupa dalje kao sa svježom zaprškom.

1 Kelj s krumpirom

4 glavice kelja,
2 litre vode,
2 žlice soli,
2 litre kockasto izrezanih krumpira,
5 žlica masti,
10 žlica brašna,
½ glavice sitno izrezanog crvenog luka,
2 režnjića istučenog češnjaka,
½ male žlice sitnog papra ili mažurana.
} zaprška

Očišćeni, na oveće komade izrezani kelj skuhaj mekano, dodaj krumpir, skuhaj i njega. Zatim zapržak dobro promiješaj i kuhaj polagano još ½ sata.

2 Slatko zelje

Prvi način (sa krumpirom)

4 litre slatkog zelja izreži na rezove 2 prsta debele,
2 litre kipuće vode,
2 žlice soli,
2 litre sirovog krumpira izreži na debele kocke,
5 žlica masti,
8 žlica brašna,
1 glavica sitno izrezanog crvenog luka,
1 kavska žlica crvene paprike.
} zaprška

Kuhaj zelje u slanoj vodi; kad je napola kuhano dodaj krumpir. Kad je krumpir mekan dodaj zapršku, dobro promiješaj i kuhaj još ¼ sata.

Drugi način (prisiljeno zelje)

4 litre zelja izreži na tanke rezove,
1 litra kipuće vode,
2 žlice soli,

2 žlice jakog octa,
5 žlica masti,
10 žlica brašna,
½ glavice sitno izrezanog luka,
1 kavska žlica komina,
1 kavska žlica crvene paprike,
} zaprška

Zelje kuhaj u slanoj zaoctenoj vodi. Kad je mekano dodaj zaprašku, promiješaj i kuhaj ¼ sata. Ljeti možeš dodati koju zelenu papriku.

Treći način (sa paradajzom)

4 litre zelja izreži na tanke rezove,
2 žlice soli,
1 litra čorbe od rajčica,
5 žlica masti,
10 žlica brašna,
½ glavice sitno izrezanog crvenog luka.
} zaprška

Kuhaj zelje u čorbi od rajčica, ljeti dodaj koju zelenu papriku. Kad je mekano dodaj zaprašku, dobro promiješaj, po potrebi pošećeri i kuhaj ¼ sata.

3 Poriluk

Prvi način (sa krumpirom)

4 litre poriluka izreži na rezove prst debele,
2 litre kipuće vode,
2 žlice soli,
2 litre sirovog krumpira izreži na debele kocke,
5 žlica masti,
10 žlica brašna,
5 režnjića sitno zgnječenog češnjaka,
1 kavska žlica sitnog bibera,
} zaprška
mažurana po okusu.

Kuhaj poriluk u slanoj vodi; kad je napola kuhan dodaj krumpir i kuhaj dok se sve razmekša. Onda dodaj zaprašku, promiješaj dobro i kuhaj još ¼ sata.

Drugi način (sa slatkom repom)

3 litre poriluka i 1 litra naribane slatke repe kuha se zajedno. Dalje se radi kao kod prvog načina.

4 Buče (misirače)

Prvi način

4 litre na rezance izrezane ili ribane buče,
3 žlice soli,
2 žlice slabog octa,
5 žlica masti,
10 žlica brašna,
2 žlice kosanog zelenog kopra,
} zaprška
1—2 litre kiselog mlijeka, stepke ili sirutke,
1 decilitar kiselog vrhnja.

Buče razreži, oguli, izvadi koštice, operi i naribaj na rezance. Zatim ih posoli, zaocti i pusti stajati ½ sata. Onda ih rukama iscijedi i metni na zapržak i dobro promiješaj. Konačno dodaj kiselo mlijeko, dobro promiješaj i kuhaj na brzoj vatri. Kad su buče mekane, dodaj vrhnje, prokuhaj dobro i odmah posluži. Buče ne smiju dugo kuhati pri umjerenoj vatri, jer se onda varivo jako razrijedi, pošto sadrže mnogo vode.

Drugi način

Buče se može prirediti i sa rajčicama (paradajzom). Tada se dodaje zaprašku ½ glavice izrezanog luka (a ne kopra), a mjesto kiselog mlijeka sok od rajčica. Vrhnje onda nije potrebno, nego treba po volji zašećeriti.

5 Krumpir

Prvi način

5 žlica masti,
6 žlica brašna,
1 sitno izrezani luk,
2 lovorova lista,
1 mala žlica crvene paprike,
} zaprška
3 litre u kocke narezanog krumpira,
2½ litre vrele vode,
3 žlice soli.

Na zaprašku stavi krumpir i miješaj tako dugo, kako možeš da ne prigori. Dolij vrelu vodu, posoli i kuhaj dok krumpir nije potpuno mekan. Po okusu zaocti, a možeš dodati i kiselog vrhnja.

Drugi način (sa rajčicama)

3 litre u ljuski kuhanog i na debele pločice izrezanog krumpira,
5 žlica masti,
8 žlica brašna,
½ glavice sitno izrezanog crvenog luka,
} zapržak
2 litre čorbe od rajčica,
2 žlice soli,
šećera po volji.

Na zapržak stavi krumpir, dobro promiješaj, zalij posoljenom čorbom od rajčica, pošećeri po potrebi, dobro promiješaj i kuhaj još ¼ sata. Ljeti dodaj koju zelenu papriku.

Treći način (sa mažuranom)

3 litre na kocke izrezanog sirovog krumpira,
2 ½ litre vrele vode,
2 žlice soli,
5 žlica masti,
6 žlica brašna,
¼ glavice sitno izrezanog luka,
1 žlica sitnog mažurana,
} zapržak
2 decilitra kiselog vrhnja.

Kuhaj krumpir u slanoj vodi, kad bude mekan dodaj zapržak, dobro promiješaj i prokuhaj ¼ sata. Zatim dodaj vrhnje i dobro promiješaj.

6 Slatka repa

Prvi način (sa mlijekom)

2 repe,
1 litra vode,
½ male žlice kumina,
5 žlica maslaca ili masti,
7 žlica brašna,
1 litra mlijeka,
2 žlice soli.

Repu izreži na tanke ploške i kuhaj u vodi sa kuminom. Na zapržak nalij mlijeko, prokuhaj i dodaj ocijeđenu repu.

Drugi način (sa krumpirom)

2 litre na kockice izrezane bijele repe,
2 litre vrele vode,
2 žlice soli,
2 litre na kockice izrezanog sirovog krumpira,
5 žlica masti,
1 kavska žlica kristal-šećera,
10 žlica brašna,
1 kavska žlica papra.
} zapržak

Kuhaj repu u slanoj vodi. Kada je na pola kuhana, dodaj krumpir i kuhaj da sve bude mekano. Na vruću mast metni šećer i prži ga da postane tamno-smeđe boje. Onda dodaj brašno, preprži i miješaj. Kada postane sve jednolično smeđe boje, zapapri i dodaj kuhanoj repi. Dobro promiješaj i kuhaj ¼ sata.

7 Zeleni krastavci sa krumpirom

5 žlica masti,
10 žlica brašna,
4 žlice isjeckanog zelenog kopra ili peršina,
} zapržak
1 litra zaoctene vode ili sirutke,
2 žlice soli,
2 litre oguljenih zelenih krastavaca izrezati na kocke ili listiće,
2 litre kuhanog krumpira izreži na listiće ili kockice,
2 decilitra kiselog vrhnja.

Načini svijetli zapržak, zalij ga zaoctenom, posoljenom vodom, dodaj krastavce i krumpir, promiješaj i kuhaj ¼ sata. Zatim dodaj vrhnje i promiješaj. Odmah posluži, jer bi krastavci postali premekani, a varivo neokusno.

8 Špinat

Prvi način

5 litara prebranog, očišćenog i opranog špinata,
½ litre kipuće vode,
2 žlice soli,
6 žlica masti,
10 žlica brašna,
5 režnjića sitno stucanog češnjaka,
} zapržak
1 ½ litre mlijeka.

Špinat kuhaj u slanoj vodi, da je mekan. Onda ga isjeckaj, pomiješaj sa mlijekom i dodaj ga zaprški. Dobro pomiješaj i prokuhaj.

Drugi način

5 litara prebranog i opranog špinata, kosaj sitno,
2 žlice soli,
1 ½ litre juhe,
6 žlica masti,
2 žlice brašna,
8 žlica mrvica od žemičke ili kruha,
½ glavice sitno izrezanog crvenog luka,
4 režnjića sitno stucanog češnjaka,
5 žlica isjeckanog zelenog peršina,
1 kavska žlica bibera,
} zapržak
1 decilitar kiselog vrhnja,
2 žumanca
} skrkljati

Kosani špinat baci na zaprašku, promiješaj dobro i dolij juhu. Posoli i kuhaj ga mekano. U posebnoj zdjeli skrkljaj vrhnje i žumanca, postepeno dodaj špinat i stalno miješaj. Posluži odmah.

9 Cvjetača

2 velike glave cvjetače,
2 litre vode,
2 žlice soli,
5 žlica masti,
10 žlica brašna,
2 decilitra vrhnja.
} zapržak

Cijelu cvjetaču očisti i istrgaj na manje dijelove. Pristavi je u kipuću slanu vodu. Načini svjetli zapržak, a kada cvjetača bude mekana, dodaj, zapržak u vodu i dolij vrhnje. Prokuhaj dobro. U cvjetači se nalaze često sitne mušice, zato je treba očišćenu staviti u mlaku vodu, u koju se metne ½ žlice soli i u njoj se ostavi ½ sata. Sve mušice će izići i plivati na površini vode. Nakon toga još jednom operi i onda pristavi.

10 Varivo od zelene salate

8 glavica zelene salate,
2 litre mlijeka, sirutke ili stepke,
2 žlice soli,
5 žlica masti,
10 žlica brašna,
} zapržak
4 žlice isjeckanog zelenog kopra.

Salata se čisto opere i očisti te fino isjecka. Načini svjetli zapržak, metni kopar, nalij hladno mlijeko i dobro prokuhaj. Metni isjeckanu salatu i so i kuhaj 5 minuta, zatim metni malu žlicu octa i vrhnja i dobro prokuhaj.

11 Varivo od zelenog graha (mahuna)

4 litre graha (mahuna),
2 litre vode,
2 žlice soli,
5 žlica masti,
10 žlica brašna,
½ glavice sitno izrezanog crvenog luka,
4 režnjića češnjaka stucanog,
1 decilitar vrhnja,
1 žlica octa,
1 kavska žlica papra,
2 žlice isjeckanog zelenog peršina.
} zapržak

Zeleni grah se opere, skinu niti, razreže u zgodne komade i pristavi u kipuću slanu vodu. Kada grah bude mekan, dodaj zapržak s lukom, češnjakom i paprom, ostavi prokuhati i dodaj vrhnja, octa i još jednom dobro prokuhaj.

12 Zeleni grašak

4 litre zelenog graška (zrna),
2 žlice soli,
2 kocke šećera,
2 litre vode,
5 žlica masti,
10 žlica brašna,
½ glavice sitno izrezanog crvenog luka,
1 žlica sitno izrezanog peršina.
} zapržak

Oprani zeleni grašak pristavi da kuha u slanoj zašećerenoj vrućoj vodi. Načini zapržak sa lukom i peršinom i dodaj mekano kuhanom grašku.

Isto tako se može prirediti korabica ili mrkva.

13 Varivo od zelene paprike

20 komada slatkih zelenih paprika, velike masne vrste,
2 žlice soli,
5 žlica masti,
8 žlica brašna,
½ glavice sitno izrezanog crvenog luka,
1½ litre čorbe od rajčica,
šećera i vrhnja po okusu.

} zapržak

Paprike operi, izvadi sjemenke i drške, izreži na rezance i posoli. Načini zapršku, stavi na nju papriku, nekoliko puta promiješaj, zalij čorbom od rajčica, dobro izmiješaj i kuhaj da paprika bude mekana. Šećera i vrhnja dodaj po okusu.

14 Suhi grah (bažul, pasulj)

2 litre graha (kuhanog),
3 litre vode,
2 žlice soli,
1—2 žlice octa,
5 žlica masti,
8 žlica brašna,
1 glavica sitno izrezanog crvenog luka,
4 režnjića sitno stucanog češnjaka.

} zapržak

Načini zapršku s lukom, češnjakom i paprom, zatim dodaj grah, posoli, dobro promiješaj, prokuhaj i dodaj ocat. Umjesto vode može se upotrebiti juha od suhog mesa.

15 Leća

Pripravlja se na isti način kao suhi grah.

16 Suhi grašak

1 litra suhog graška,
4 litre vode ili juhe,
5 žlica masti,
5 žlica brašna,
1 glavica luka,
2 žlice soli.

} zapržak

Pristavi se dobro očišćen i oprani grašak u hladnoj vodi. Kada je grašak mekan, protisni ga kroz sito. Načini zapržak s lukom, dolij protisnuti grašak zajedno sa vodom u kojoj se kuhao, dobro promiješaj i prokuhaj, posoli, opet prokuhaj i stavi na paru do upotrebe.

17 Kiselo zelje

3 litre kiselog zelja,
2 litre vode ili sirutke,
2 žlice soli,
5 žlica masti,
10 žlica brašna,
½ glavice luka,
1 žlica paprike.

} zapržak

Kiselo zelje se pristavi s vodom, juhom od suhog mesa ili sirutkom. Ako je prekiselo, može se dodati jedna žlica šećera. Vrlo dobro je, ako se doda komadić suhog mesa, kožice ili slanine. Kada je skuhano, doda se zapržak s lukom i paprikom, posoli i dobro prokuha.

18 Kisela repa

Priređuje se kao i kiselo zelje.

19 Grah s kiselim kupusom ili repom

2 litre kiselog kupusa,
2 litre sirutke ili vode,
2 režnjića češnjaka,
2 žlice soli,

1 litra graha, mekano kuhanog,
5 žlica masti,
8 žlica brašna,
1 glavica sitno izrezanog luka, } zapržak
1 žlica crvene paprike.

Kupus se kuha u sirutki sa češnjakom, doda kuhani grah, so, zatim se doda zapržak, dobro promiješa i prokuha. Mjesto kiselog kupusa može se uzeti i repa.

20 Varivo od ječmene kaše

4 litre vode,
1 litra ječmene kaše,
6 žlica masti,
6 žlica brašna,
½ glavice sitno izrezanog crvenog luka, } zapržak
2 žlice soli.

U hladnu vodu pristavi prebranu i dobro opranu ječmenu kašu. Kuhaj je mekano i onda dodaj zapržak. Posoli i kuhaj još pola sata.

PIRJANA VARIVA

Pirjano povrće je tečnije od onoga, koje se kuha u slanoj vodi, jer se pirjano povrće smekšava u vlastitom soku, a kod toga se stvaraju razni mirisi, koji povoljno utiču na probavu. Pirjano povrće uvijek je gušće nego ono, koje se zalije zaprškom i vodom, pa zato za pirjano povrće treba više povrća, nego za ono koje se kuha.

1 Zeleni grašak

6 žlica masti,
½ glavice izrezanog luka,
4 litre zelenog graška u zrnu,
2 žlice soli,
1 žlica šećera,
4 žlice brašna,

2 litre vode ili juhe,
2 žlice isjeckanog peršina.

Na masti se prži luk tako dugo dok ne počne žutjeti, doda grašak i pirja. Kada je grašak mekan i sva se voda isparila, nasipa se brašno, dobro isprži i neprestano miješa, doda se sô, šećer i zeleni peršin, ponovo se promiješa, zalije vrućom vodom ili juhom i kuha do kraja.

Tako se priređuje i mlada korabica i mrkva, koja se onda izreže na sitne kocke ili rezance. — Ako se grašak, koraba i mrkva zajedno priredi, onda to zovemo francusko varivo.

2 Miješano varivo

1 tanjur na rezance izrezanih prokulica (lišće od korabice),
1 litra vrele vode,
2 žlice soli,
6 žlica masti,
1 glavica sitno izrezanog luka,
1 kavska žlica sitnog papra,
½ litre graška u zrnu,
½ litre na kocke izrezane mrkve,
½ litre na kocke izrezane korabice,
½ litre na kocke izrezanog krumpira,
1 decilitar vrhnja.

Mlado lišće od kelja, prokulice ili korabe kuha se u vreloj slanoj vodi. Na masti isprži 1 žlicu šećera dok požuti i metni narezani luk, mrkvu, grašak, korabu. Kad se napola proprži, dodaj krumpir, proprži, usipaj brašno, proprži, dodaj papar i zalij kuhanim lišćem. Na kraju dodaj vrhnje. Po okusu može se dodati 1 žlica isjeckanog peršina.

3 Mrkva i krumpir

6 žlica masti,
1 glavica sitno izrezanog crvenog luka,
1 litra na kocke izrezane mrkve,
2 litre na kocke izrezanog krumpira,
4 žlice brašna,
2 žlice isjeckanog peršina,

½ žlice sitnog papra,
2 litre vrele vode,
2 žlice soli,
2 decilitra kiselog vrhnja.

Mrkvu pirjaj zajedno sa lukom na masti. Kad je mekana, dodaj na kocke izrezani krumpir, zapraši brašnom, prži i miješaj. Onda dodaj isjeckani peršin i papar, nadolij vodom da je prekrito i kuhaj da bude sve mekano. Na kraju dodaj vrhnje.

Tako se može pripremiti i grašak ili korabica.

4 Gljive sa graškom

2 litre graška u zrnu,
½ litre vrele vode,
1 žlica soli,
6 žlica masti,
1 glavica sitno izrezanog luka,
1 litra na listiće izrezanih gljiva,
2 žlice isjeckanog zelenog peršina,
¼ žlice sitnog papra,
5 žlica brašna,
2 decilitra kiselog vrhnja.

Grašak skuhaj u vreloj slanoj vodi. Na masti prži luk, dodaj češnjak, peršin i gljive. Kad su gljive mekane, zabrašni, zapapri te zalij kuhanim graškom. Na kraju dodaj vrhnje.

5 Mahune s rajčicama

8 žlica ulja ili masti,
½ glavice sitno izrezanog luka,
5 režnjića češnjaka sitno stucanog,
4 žlice sitno izrezanog zelenog peršina,
10 zrelih rajčica (paradajza),
3 litre mahuna,
2 žlice soli,
4 žlice mrvica.

Na ulju ili masti prži luk tako dugo dok postane vruć — ne smije požutiti — zatim dodaj češnjak, promiješaj, dodaj peršin i mahune koje si oprala i skinula niti, rajčice iskidane na oveće komade, sol i mrvice. Promiješaj, pokrij posudu i pirjaj kraj umjerene vatre dok ne budu mahune mekane. Ako bi soka nestalo, a mahune nisu mekane, može se doliti vode po potrebi.

6 Buče na primorski način

3 mlade buče izrezane na kocke,
8 žlica masti,
2 glavice sitno izrezanog crvenog luka,
3 režnjića tucanog češnjaka,
3 žlice isjeckanog zelenog peršina,
10 komada na kriške izrezanih rajčica,
2 žlice soli.

Na masti pirjaj pokriveno sve zajedno dok ne bude mekano. Mogu se dodati razrezani crni patlidžani.

7 Primorski špinat

3 litre špinata,
2 žlice soli,
½ litre kipuće vode,
1 decilitar ulja,
4 režnjića stucanog češnjaka,
2 žlice isjeckanog zelenog peršina,
1 kavska žlica bibera,
8 pofurenih i oguljenih zrelih rajčica.

Prebrani i oprani špinat kuhaj u slanoj vodi. Na ulju pirjaj češnjak i rajčice, dodaj kuhani ocijeđeni špinat, peršin i biber, zalij vodom od špinata i dobro prokuhaj.

8 Bijeli grah i mrkva ili žuta koraba

1 litra bijelog graha,
1 litra mrkve na kocke izrezane,
2 žlice soli,
2 žlice octa,
1 glavica luka,
½ male žlice papra,

1 klinčić,
10 žlica na kocke izrezane slanine ili masti.

Bijeli grah se napola skuha, onda se dodaje na kocke izrezana mrkva i sitno izrezani luk. Kad je sve mekano, dodaj klinčiće, sô, ocat i papar. Ispeci slaninu ili rastopi mast i prelij varivo. — Može se mrkva pržiti na masti, posipati 1 žlicom brašna i nadoliti grahom.

9 Varivo od cikle

6 žlica masti,
½ male glavice sitno izrezanog crvenog luka,
4 litre na kockice ili rezance izrezane sirove cikle,
1 kavska žlica komina, sitno stucana,
2 žlice soli,
1 žlica šećera,
2 žlice vinskog octa,
6 žlica brašna,
2 litre bistre juhe,
2 decilitra kiselog vrhnja.

Na masti prži luk. Kad počne žutiti, dodaj ciklu i komin, posoli i pošećeri, pokrij posudu i pirjaj da cikla bude mekana. Kada nema više vodenog soka, posipaj brašno, stalno miješaj da se brašno malo isprži. Onda dodaj juhu, zaocti i dobro prokuhaj. Na kraju dodaj vrhnje i dobro prokuhaj.

10 Soja sa kiselim zeljem

1 litra kuhane soje, priredi kao u uvodu,
1 litra kiselog zelja,
5 sirovih krumpira na ribežu ribanih,
1 žlica soli,
1 litra hladne vode,
1 litra soka od rajčica,
2 žlice ulja,
¼ glavice sitno izrezanog luka.

Kuhanu soju treba ocijediti, pristaviti zajedno sa svim gore navedenim stvarima i kuhati dok kiselo zelje ne bude mekano.

11 Ričet

6 žlica masti,
1 glavica sitno izrezanog crvenog luka,
¼ litre ječmene kaše,
2 režnjića sitno stucanog češnjaka,
2 žlice isjeckanog zelenog peršina,
1 kavska žlica sitnog bibera,
1 litra suhog graha,
3 litre kipuće vode ili čorbe od suhog mesa,
4 sirova na gustoj trenici ribana krumpira,
2 žlice soli.

Na masti prži luk da se smekša. Onda dodaj prebranu opranu i osušenu ječmenu kašu, prži i miješaj da luk požuti. Onda dodaj češnjak, peršin i biber, samo malo isprži i zalij sa grahom. Grah se prilije, kada je prva voda ocijeđena, a druga voda dobro zakuhala. Zatim dodaj ribani krumpir, dobro promiješaj i kuhaj 2—3 sata. Konačno posoli i nekoliko puta prokuhaj.

12 Grah i riža

1 decilitar ulja,
1 glavica sitno izrezanog crvenog luka,
4 režnjića sitno stucanog češnjaka,
1 žlica sitno kosanog zelenog peršina,
½ kavske žlice sitnog bibera,
¼ litre prebrane riže,
½ litre čorbe od rajčica,
2 litre kuhanog graha zajedno sa vodom,
2 žlice soli.

Na ulju prži luk da bude slabo žut. Dodaj češnjak, peršin i rižu, miješaj i prži. Dodaj biber, zalij sa čorbom od rajčica i grahom, posoli, pomiješaj i kuhaj da riža bude mekana.

13 Čoravi paprikaš

10 žlica masti,
4 velike glavice na listiće izrezanog luka,
1 žlica crvene paprike,

3 litre na 4 do 6 djelova razrezanog krumpira,
2 žlice soli,
2 litre kipuće vode.

Luk se prži na masti dok ne požuti, onda se dodaje paprika i krumpir, posoli, dobro miješa i prži ¼ sata. Zatim se dolije voda i kuha polagano kraj umjerene vatre, dok krumpir ne bude mekan. Krumpir se ne smije raskašiti, već mora ostati čitav. Po okusu možeš dodati koju zelenu papriku i vrhnje.

RAZNA JELA OD POVRĆA

1 Sataraš

20 zelenih paprika,
20 zrelih rajčica (paradajza),
4 glavice luka na listiće izrezane,
10 žlica masti,
2 žlice soli.

Paprika se opere, razreže, izvade se peteljke, sjemenje i ljute žile, zatim se opet opere i rastrga. Rajčice se operu, popare, skine se kožica i razreže ih se na kriške. Luk prži na masti, dok ne bude žut, dodaj papriku i prži dok paprika ne bude gotovo sasvim mekana. Onda se dodaju rajčice i prži, a kraj toga se miješa, dok sve ne bude mekano i sav sok ne nestane. Tada se doliju 2 žlice vode, posoli i dobro prokuha. Možeš prirediti i tako, da se 4 jaja viljuškom dobro rastuku u tanjiru, pa ih se doda kad nestane soka i dobro miješa i kuha, dok jaja ne otvrdnu.

2 Vrganji

Prvi način

2 litre vrganja očišćenih i razrezanih na listiće,
5 žlica masti,
2 glavice luka,
1 žlica crvene paprike,
2 decilitra vrhnja,
1 žlica soli.

Vrganji se očiste, operu, ocijede dobro i razrežu na listiće. Fino izrezani luk prži se na masti, dok ne požuti, dodaj vrganje i papriku i brzo na nagloj vatri prži, a kraj toga miješaj. Kada vrganji postanu mekani, dodaj vrhnje, posoli i nekoliko puta prokuhaj. Usto ih dobro promiješaj.

Drugi način

2 litre vrganja očišćenih i razrezanih na listiće,
5 žlica masti,
1 glavica luka sitno izrezana,
¼ žlice sitnog papra,
1 žlica isjeckanog zelenog peršina,
5 cijelih jaja,
1 žlica soli.

Priredi isto kao gore, samo se dodaju jaja, koja se posole i vilicom dobro rastuku. Zatim se jaja i vrganji miješaju i pirjaju dok se jaja nisu ispekla.

Treći način (pohani vrganji)

Lijepe mlade vrganje prereži kroz duljinu na polovicu. Posoli, pobiberi i povaljaj u sitno kosanom zelenom peršinu, onda u brašnu, namoči u skrkljanim jajima, uvaljaj u sitnim mrvicama i pohaj u dosta vrućoj masti da budu na sve strane rumeni. Posluži odmah sa salatom ili kojim hladnom umakom.

3 Plavi patlidžani

Prvi način (pirjani)

8 žlica ulja,
1 glavica sitno kosanog češnjaka,
4 žlice isjeckanog zelenog peršina,
6 velikih plavih patlidžana,
1 žlica soli,
6 debelih zelenih paprika,
2 žlice mrvica,
1 žlica soli,
2 velike zrele rajčice.

Na ulju prži češnjak i zeleni peršin samo 1 minutu. Plave patlidžane oguli, operi, izreži na kocke, posoli, pusti ½ sata stajati, pofuri vrelom vodom i dobro ih istiskaj rukama. Zatim ih dodaj isprženom češnjaku, promiješaj, pokrij posudu i pirjaj na dobroj vatri. Kada su na pola mekani, dodaj očišćenu i opranu na kocke izrezanu papriku, pirjaj malo, dodaj mrvice, posoli, malo isprži i dodaj pofurene, olupljene i razrezane rajčice i pirjaj pokrito, dok nije sve mekano.

Drugi način (pohani patlidžani)

Plave patlidžane izreži na ½ prsta debele rezove, posoli ih, pusti ½ sata stajati, istiskaj ih onda rukama, povaljaj ih u brašnu, u skrkljanim jajima i mrvicama i pohaj u vrućoj masti da na sve strane porumene.

4 Popečci od kelja

1 glavica kelja mekano skuhanog i isjeckanog,
½ glavice sitno izrezanog crvenog luka,
2 žlice masti,
1 žlica isjeckanog zelenog peršina,
1 velika žemička ili 2 male namočene i istiskane.
1 jaje,
1 kavska žlica sitnog bibera,
1 žlica soli,
1 žlica brašna.

Kelj pomiješaj sa žuto isprženim crvenim lukom, peršinom, žemičkom, jajetom, popiberi, posoli, dodaj brašno i miješaj dobro. Od ove smjese načini male okruglice, malo ih splosni rukama, povaljaj ih u brašnu, skrkljanom jajetu i mrvicama i pohaj u vrućoj masti da budu na sve strane rumeni. Posluži sa varivom ili salatom.

5 Pohane buče

Mlade buče očisti, operi, ocijedi dobro, izreži na prst debele ploške, posoli, svaku povaljaj u brašnu, umoči u skrkljanim jajima, povaljaj u sitnim mrvicama i pohaj u obilno masti.

POVRĆE U TEPSIJI

Ovo priređivanje povrća zgodno je za zaposlene domaćice utoliko, što se ta jela ne moraju miješati i neprestano nadzirati. Ta jela poslužuju se obično u istoj posudi u kojoj se peku.

1 Sangalija

Uzmi 2 litre kuhanog graha (pasulja), 5 luka izreži na listiće i prži na 2 decilitra ulja. U namazanu šerpenju stavi kuhani grah, posoli, posipaj luk s uljem i paprom i peci u pečenjarci ½ sata.

2 Vrganji u tepsiji

Vrganji se slažu u tepsiju, posole, preliju s vrhnjem i peku.

3 Posavski krumpir

3 litre krumpira oguli se, raščetvori, posoli i uvalja u kukuruzno brašno pomiješano sa paprom. Sad se poslažu u tepsiju, preliju uljem ili masti, peku se i odmah posluže.

4 Punjene rajčice

10 zrelih rajčica,
10 kavskih žlica mrvica,
1 žlica isjeckanog zelenog peršina,
2 režnjića češnjaka sitno istucana,
1 žlica soli,
1 1/2 decilitar ulja.

Operi rajčice, prereži ih na pola i izvadi iz njih sjemenje. Mrvice i stucani češnjak, isjeckani zeleni peršin i sô dobro promiješaj, napuni rajčice, postavi ih redom u tepsiju, dolij ulje i peci u pečenjarki dok ne budu mekane.

5 Posna sarma

12 manjih zelenih paprika,
6 velikih zrelih rajčica,
8 žlica ulja,
1 glavica isjeckanog luka,
8 žlica riže ili heljdine kaše,
2 žlice sitno izrezanog zelenog peršina,
2 žlice soli.

Izbuši papriku, izvadi sjemenje i žile i operi je. Rajčice prereži na pola i izvadi iz njih sjemenje. Luk prži na ulju, dok ne bude svijetložut, zatim dodaj rižu, dobro je preprži pa dodaj peršin i sô. Zatim postavi rajčice i paprike redom u zemljanu tepsiju, napuni svaku prženom rižom, dolij vode do ruba rajčica i peci kraj dobre vatre u pečenjarci, dok se sva voda ne ispari. Za vrijeme pečenja treba u više mahova gornji sloj riže oprezno prevrnuti i zalijevati onom vodom, koja je u tepsiji, da ne ostane riža tvrda. Jelo nosi na stol u istoj posudi, u kojoj se je kuhalo.

6 Krumpirača sa sirom

3 litre kuhanog na listiće izrezanog krumpira,
1 tanjur svježeg kravljeg sira,
2 žlice soli,
20 tankih ploški suhe slanine.

Obloži tepsiju polovinom ploški slanine, na to metni polovinu posoljenog krumpira, na krumpir metni izmrvljeni cijeli sir, na to ostali krumpir, na krumpir ostalu slaninu i to peci u pečenjarci, dok se slanina dobro ne ispeče.

7 Krumpirača s rižom ili kašom

3 litre u listiće razrezanog krumpira,
1 šalica riže ili kaše,
3 žlice soli,
2 glavice na listiće izrezanog crvenog luka,
3 žlice masti,
1 kavska žlica papra,
3 šalice mlijeka,
1 šalica vrhnja.

Šerpenja ili tepsija zemljana namaže se sa nešto masti i metne jedan red krumpira, na njega jedan red riže, a na rižu jedan red luka i papra. Tako se radi dok zaliha traje. Gornji red mora biti od krumpira. Šerpenja se metne u pečenjaru i peče, dok krumpir ne bude mekan, onda se nalije mlijeko, peče još ¼ sata, a zatim se metne vrhnje i peče, dok se mlijeko i vrhnje sasvim ne upeku.

8 Francuski ili bogati krumpir

3 litre kuhanog na listiće izrezanog krumpira,
10 tvrdo kuhanih na listiće izrezanih jaja,
3 žlice soli,
10 žlica masti ili maslaca,
½ litre vrhnja,
1 žlica mrvica.

Šerpenja se namaže mašću i posipa mrvicama, metne polovicu posoljenog krumpira u nju, onda se metnu jaja i stavi polovicu vrhnja, tada opet krumpir, mast i vrhnje. U pečenjari treba peći pola sata.

9 Cvjetača (karfiol) s vrhnjem

2 cvjetače,
1 žlica soli,
½ litre vrhnja,
5 žlica maslaca,
1 žlica mrvica.

Cvjetača se očisti od svega zelenja i pristavi u kipuću, slanu vodu. Kada bude mekano kuhana, ali ne tako da se raspada, ocijedi se voda, cvjetača oprezno izvadi i metne na jedan maslacem namazani i mrvicama posipani tanjur, zatim se polije vrhnjem i posipa mrvicama, metne u pečenjaru i peče ¼ sata.

10 Šparga s vrhnjem

Špargu treba ostrugati ili koru oguliti od glavice prema dolje. Glavica je najbolja, zato se je mora očuvati.

Donji debeli dio treba odrezati, ako je gorak i drvenast. Zatim se šparga opere, veže se sve u jedan snopić (koncem ili likom), metne u vruću vodu, kojoj se dodaje isto toliko šećera koliko soli, i kuha, dok šparga nije sasvim mekana. Onda se izvadi iz vode, metne na maslacem namazanu i mrvicama posipanu zdjelu, odstrani konac, polije vrhnjem, posipa mrvicama i peče u pečenjaru ¼—½ sata.

Isto tako mogu se prirediti mahune.

11 Crni korjen

Crni korjen ostruži kao hren, operi ga u nešto zakiseljenoj vodi, pristavi u kipuću slanu vodu s malo limunovog soka. Kad je mekan, ocijedi vodu i postupaj dalje kao sa cvjetačom.

Bilješke:

Bilješke:

SALATA

Salate se jedu većinom nekuhane. Zato treba biti oprezan. Salate rastu na pođubrenom zemljištu. Jasno je da dolaze komadići te nečistoće i na povrće. Ako se salata dobro ne opere, onda može baš tako loše oprana salata da unese kužne klice u naše tijelo. Zato salatu treba najprije temeljito očistiti. Treba izbaciti sve što je trulo i nečisto. Iza toga nekoliko puta oprati i to najbolje pod tekućom prekuhanom vodom. Za vodu iz otvorenih bunara nismo sigurni da li je čista. Stavi salatu na cjediljku ili sito i polijevaj je vodom, da se što bolje opere. Tko ne pere salatu, može dobiti gliste, tifus, grižu i druge bolesti.

Sva salata priređuje se nešto prije nego što se poslužuje, jer je samo onda tečna.

Zelene salate malo su hranjive. Hranjivo je zapravo samo ono ulje ili mast, kojom se salata prelije. Obično domaćice priređuju salatu tako, da ju najprije posole, zatim poliju uljem i octom i pomiješaju. Najbolje je da se radi ovako: sol, ocat, ulje (ili mast ili vrhnje) dobro se pomiješaju, a zatim preliju i pomiješaju sa salatom. Ako želimo salati dodati još neke mirodije, kao na pr. biber, papriku, sjeckano lišće od peršina, kopra, vlasca, zgnječenog češnjaka ili narezanog luka, onda treba i to staviti u ocat i ulje. Salate miješamo u glinenim ili porculanskim posudama. Za miješanje uzimamo drvene ili košćene viljuške i žlice. Nije dobro da se salata priređuje u kovinastoj posudi. Jer u kovinastim posudama većinom je glazura popucala; tako ocat nagrize kovinu i zato takva salata nije podesna za jelo. Ne valja da se salata miješa golim rukama, jer na našim rukama može se naći svakojaka nevidljiva nečistoća.

U svježe salate možemo miješati razno kuhano povrće (na pr. kuhani krumpir, grah, leću i t. d.); sa salatom

možemo pomiješati razno meso, ribe, rakove, kuhana jaja; ovakve salate služe onda kao samostalna jela.

Salate poslužujemo uz pečena, kuhana, pržena i pohana mesa, ribe, povrće i tjestenine. Salate dijelimo na dvije vrste: na hladne salate i na tople salate.

1 Zelena salata (glavatica)

Prvi način

6—8 glavica glavatice,
2 žlice soli,
1 decilitar ulja,
2 decilitra razrijeđenog vinskog octa.

Propisno očišćenu salatu prereži po potrebi. Sol, ocat i ulje skrkljaj, prelij preko salate, premiješaj lagano i metni na zdjelu u obliku brijega. Ukrasiti je možeš rotkvicama i tvrdo kuhanim rasčetvorenim jajima.

Drugi način

6—8 glavica zelene salate,
2—3 žlice soli,
2—3 žlice dobrog vinskog octa,
3 režnjića zgnječenog češnjaka,
½ litre gustog kiselog vrhnja.

Propisno opranu i ocijeđenu salatu izreži na deblje rezance i posoli. Češnjak namoči u octu, nakon ¼ sata ga ocijedi i pomiješaj ocat sa vrhnjem, u to stavi salatu i dobro promiješaj. Odozgo je možeš posipati sitno isječenim vlascem.

2 Salata od zelja

Prvi način (od slatkog zelja)

1—2 tvrde glavice zelja,
2—3 žlice soli,
½ kavske žlice komina,
1 decilitar ulja,
2½ decilitra razrijeđenog vinskog octa.

Zelje operi, ocijedi, izreži na rezance (čim tanje), posoli dobro, promiješaj i pusti stajati ½ sata. Onda dodaj komin, ocat i ulje, dobro promiješaj. Odozgo možeš posipati sitnim biberom. Zajedno s uljem možeš izrezati 1—2 ljute paprike.

Drugi način (od kiselog zelja)

3 litre kiselog izrezanog zelja,
1 glavica crvenog luka na kolutiće izrezana,
soli po volji,
1 decilitar ulja,
crvene paprike za posipanje.

Kiselo zelje sa nešto rasola pomiješaj sa slabo posoljenim lukom i uljem i posipaj odozgo crvenom paprikom.

3 Salata od zrelih rajčica

10 velikih rajčica,
1 glavica luka,
1 žlica soli,
½ decilitra slabog octa.
¼ decilitra ulja.

Rajčice se operu i popare kipućom vodom. Ljuska se skine i rajčice razrežu u listiće. Zatim posoli, oprezno promiješaj i polij uljem i octom, metni u zdjelu, a na vrh stavi u listiće razrezani luk.

4 Salata od zelene paprike

Prvi način

10 velikih zelenih paprika,
1 žlica soli,
1 decilitar slabog octa,
½ decilitra ulja.

Paprika se opere, prereže u polovici i izvadi držak, sjemenke sve žile. Ako je jako ljuta, može se popariti kipućom vodom. Onda se paprika razreže u rezance, posoli i ostavi ¼ sata stajati. Tada se paprika polije uljem i razrijeđenim octom i dobro promiješa.

Drugi način

Mesnate paprike operi, prepolovi, izvadi sjemenke, operi ih i ocijedi. Onda ih izreži na rezance ili manje pačetvorine, stavi ih na kipuće ulje, posoli, poklopi i pirjaj. Kad su paprike mekane, ohladi ih. Onda ih po okusu zaocti, pa ih hladno posluži.

Treći način

Mesnate paprike operi, posuši i peci na žeravici ili na vrućoj ploči štednjaka, da budu mekane. Zatim ih oljušti, izvadi sjemenke, posoli, prelij octom i uljem, koje si pomiješala sa stucanim češnjakom. Posluži hladno.

5 Salata od zelenih krastavaca

Prvi način

4—6 velikih krastavaca,
¼ litre slabog vinskog octa,
1—2 režnjića češnjaka,
1 decilitar ulja,
½ male žlice tucanog papra.

Oguljene i oprane krastavce izreži na ploške, posoli i pomiješaj. Sitno stucani češnjak stavi u ocat i neka se tako moči 1/4 sata. Onda prokrkljaj uljem, prelij preko krastavaca i dobro promiješaj, metni na zdjelu i posipaj sitnim paprom.

Drugi način

Priredi krastavce i izreži kao kod prvog načina. U ½ deci vinskog octa nakvasi stucani češnjak po okusu, ocijeđeni ocat pomiješaj sa gustim kiselim vrhnjem i pomiješaj s krastavcima. Odozgo posipaj crvenom paprikom. Ukrasi zelenom paprikom.

6 Salata od cikle

Prvi način (sirova sa hrenom)

10 malih cikla,
1 veća kisela naribana jabuka,
2 veća korijena hrena,

¼ litre razrijeđenog vinskog octa,
1 decilitar ulja,
2 žlice soli.

Ciklu oguli, operi i izribaj ili izreži na rezance. Hren očisti, operi i izribaj na gustoj trenici. Ocat, ulje i sol skrkljaj i pomiješaj sa ciklom.

Ova salata može zimi stajati u zatvorenoj staklenki nekoliko dana.

Drugi način (od kuhane cikle)

Operi ciklu, ali nemoj odrezati korijen i donji kraj lišća, jer iz oštećene cikle iscuri sok, pa ne bi bila crvena. Onda je skuhaj u vodi, ili je peci na suho u pečenjaru. Zatim je oguli, izreži na listiće, posoli, pomiješaj octom i kominom, dodaj malo na štapiće izrezanog hrena. Može stajati nekoliko dana.

7 Salata od bijele repe

Operi, oguli, izribaj ili nareži na rezance, posoli i pusti malo da stoji. Onda je pomiješaj sa octom i uljem. Možeš je ukrasiti matovilcem ili ciklom.

8. Sirova salata od bijele repe, mrkve i celera

½ litre na rezance ribane bijele repe,
½ litre isto tako naribane mrkve,
¼ litre isto tako naribanog celera,
1 mali nariban korjen hrena,
½ glavice sitno izrezanog crvenog luka,
2 žlice soli,
1 kavska žlica šećera,
2 ½ decilitra blagog vinskog octa,
1 decilitar ulja.

Povrće i luk posoli i pomiješaj skrkljanim zašećerenim octom i uljem.

9 Salata od povrtnice (crna rotkva)

Rotkva se oguli, izreže na tanke listiće, posoli, polije uljem i pomiješa.

10 Salata od radića i poljska salata (matovilac)

Pravi se isto kao zelena salata. Ukrasi se tvrdo kuhanim jajima, ili se posluži sa salatom od graha ili krumpira.

11 Salata od cvjetače

Cijela cvjetača se pristavi u slanu i malo zaslađenu, vrelu vodu i kuha da bude mekana. Zatim se ocijedi, ohladi i rastrga na manje cvjetiće i polije skrkljanim razrijeđenim octom i uljem. Ukrasi se sa zelenom ili miješanom salatom i rajčicama ili na listiće izrezanom rotkvicom.

12 Salata od poriluka

Poriluk se očisti, odreže sve zeleno, razreže 3 puta po duljini, 2 puta po širini i pristavi u kipuću vodu. Kada bude mekan, t. j. skuhan, voda se ocijedi, poriluk metne u zdjelu, a kada se ohladi, polije se uljem i octom, dobro promiješa i posipa sitnim paprom.

13 Salata od zelenog graha (mahuna)

3 litre mahuna,
1 žlica soli,
2—3 fino stucana češnjaka,
2 decilitra vinskog blagog octa,
1 decilitar ulja,
¼ žlice sitnog papra.

Očišćene i oprane zelene mahune izreži po duljini 1—2 puta, skuhaj ih u slanoj vreloj vodi da budu mekane. Onda ih ocijedi i ohladi. Namoči zgnječeni češnjak u octu, za ¼ sata ocijedi ocat, skrkljaj s uljem i prelij preko mahuna.

Pomiješaj sve oprezno, da se mahune ne raspadaju, metni na zdjelu i posipaj sitnim paprom.

14 Salata od sirovog špinata

1,5 kilograma svježeg mladog špinata očistimo i peremo u nekoliko voda. Paziti moramo da lišće ne ozlijedimo. Zatim ga začinimo octom i uljem, posolimo i lagano pomiješamo. Po volji možemo dodati češnjak.

15 Salata od suhog graha

Prvi način

3 litre kuhanog, posoljenog, ocijeđenog graha,
1 velika glavica na sitne listiće izrezanog crvenog luka,
¼ litre razrijeđenog octa,
1 decilitar ulja.

Grah se pomiješa sa lukom, octom i uljem. Odozgo se stavi nekoliko lijepih kolutića luka i pospe sitnim biberom.

Drugi način (sa slanim haringama)

3 slane haringe (mliječnjaci),
1 litra kuhanog ocijeđenog bijelog graha,
2 kisela krastavca, sitno izrezana na kocke,
2 kisele jabuke sitno naribane,
1 glavica crvenog luka sitno naribana,
2 korijena kuhane mrkve na sitne kocke izrezana,
1 celer, kuhan i izrezan na sitne kocke,
1 veći korijen peršina, kuhan i izrezan na sitne kocke,
1 litra kuhanog krumpira, izrezana na sitne kocke,
1 ½ decilitar ulja,
3 decilitra razrijeđenog octa.

Očisti haringe od kože, glave i kosti i kvasi ih 24 sata u mlijeku. Onda ih izvadi, operi i izreži na sitne kocke. Mlijeko od ribe očisti od kožica, istruži ga i pomiješaj s uljem. Dobro miješaj, a istodobno lijevaj ulje polagano. Dodaj sve ostalo i dobro pomiješaj. Ako je premalo slano, treba još po okusu posoliti. Metni salatu u sredinu zdjele u obliku brijega, a okolo metni zelenu salatu (glavaticu,

radić, matovilac). Kao ukras metni rotkvice, kisele krastavce, cikle i tvrdo kuhana rasčetvorena jaja. Možeš još kao ukras dodati i koju grančicu zelenog peršina.

16 Salata od krumpira

Prvi način

3 litre kuhanog na listiće izrezanog krumpira,
1 žlica soli,
1 šalica razrijeđenog octa,
1 glavica luka narezanog u listiće,
1 decilitar ulja.

Krumpir se posoli i dobro promiješa, da se ne raspadne. Najbolje drvenom žlicom ili viljuškom. Onda se polije uljem ili octom, dodaje luk i opet dobro promiješa.

Drugi način

3 litre krumpira narezanog na kockice,
1 glavica fino razrezanog luka,
1 litra kiselog vrhnja,
1 žlica soli,
1 žlica isjeckanog zelenog peršina,
5 tvrdo kuhanih jaja,
2—3 žlice octa.

Žumanca se protisnu kroz sito i promiješaju sa octom, vrhnjem, peršinom i lukom. Tome se dodaje krumpir i so i fino isjeckano bjelance od jajeta i sve dobro promiješa.

Treći način (sa majonezom)

2 litre hladnog kuhanog na kocke izrezanog krumpira,
2 kisele jabuke na kockice izrezane,
2 kisela krastavca sitno isjeckana,
½ litre na kockice izrezanog kuhanog korijena (mrkva, peršin, celer),
1 mala glavica na kratke rezance izrezane zelene salate,
¼ litre sitno izrezanih ostataka od pečenog mesa,
¾ litre majoneze,
2 žlice soli,
vinskog octa po okusu.

Sve skupa dobro promiješaj i ostavi najmanje 2 sata na hladnom mjestu. Ukrasi salatom (glavaticom, matovilcem, radićem ili endivijom), ciklom, tvrdo kuhanim jajima, rotkvicama ili slično. Služi kao samostalno jelo.

17 Miješana salata od povrća kuhanog u juhi

Sve povrće što se kuhalo u bistroj juhi ohladi, izreži na kocke ili rezance, začini octom, uljem i češnjakom, posoli i pobiberi po okusu. Možeš dodati i ostatke kuhane govedine.

18 Salata od kuhane govedine

Preostalu kuhanu govedinu izreži na rezance, istu količinu crvenog luka izreži na kolutiće. Posoli i začini octom i uljem.

TOPLE SALATE

1 Pofurena zelena salata

6—8 glavica zelene salate,
2 decilitra u sitne kocke narezane suhe slanine,
1 žlica soli,
¼ litre razrijeđenog octa.

Propisno oprana salata se razreže u 4—8 dijela, metne na sito i ocijedi. Slanina se ispeče. Požutjele čvarke izvadi i spremi na toplom mjestu. U preostalu vruću mast nalije se ocat i posoli. Kada zakipi, dodaje se salata, dobro protrese posuda, ugrije i tako neka stoji 1—2 minute. Onda se salata metne na ugrijanu zdjelu, posipa čvarcima i odmah posluži.

2 Salata od zelja

Prvi način (od slatkog zelja)

2 glavice zelja izreži na tanke rezance,
2 žlice soli,

¼ litre razrijeđenog octa,
2 decilitra na male kockice izrezane suhe slanine,
1 žlica šećera,
1 glavica sitno izrezanog luka,
1 kavska žlica komina.

Narezano zelje posoli i zaocti. Slaninu isprži, kad su čvarci porumenili dodaj šećer i prži ga da bude tamnosmeđ, dodaj luk i prži dok bude svijetlo-žut, dodaj zelje i komin, pokrij posudu i pirjaj da zelje bude mekano.

Drugi način (od kiselog zelja)

Uzmi kiselo zelje s nešto rasola i dodaj sve kako je navedeno u prvom načinu, samo nemoj staviti octa. Kuhaj isto tako.

Za posne dane može se za oba načina uzeti po 1 decilitar ulja umjesto slanine.

3 Salata od kelja

2 glavice kelja,
4 režnjića sitno zgnječenog češnjaka,
1 žlica sitno isjeckanog zelenog peršina,
1 decilitar dobrog vinskog octa,
1 decilitar ulja,
1 kavska žlica soli.

Kelj očisti i kuhaj u slanoj vodi. Kad je mekan, izvadi ga iz vode, metni na zdjelu, izreži ga na 4—8 dijelova, posipaj ga češnjakom i peršinom i polij mješavinom octa i ulja.

Bilješke:

Bilješke:

JELA OD POVRĆA I MESA

1 Sarma od svježeg zelja s rajčicama

Nadjev za sarmu:
- 1 kg isjeckane svinjetine,
- 4 žlice masti, } treba žuto ispeći
- 1 glavica sitno izrezanog luka, } treba žuto ispeći
- 2 cijela jaja,
- 1 žlica soli,
- 10 žlica riže,
- ½ žlice sitnog papra,
- 4 glavice svježeg zelja,
- 4 litre slabo zaoctene vrele vode,
- 5 žlica masti, } zaprška
- 5 žlica brašna, } zaprška

1—2 litre čorbe od rajčica,
2 litre vruće vode ili sirutke,
2 litre kao za salatu izrezanog svježeg zelja,
1 žlica soli.

Sve što je navedeno pod »nadjev za sarme« treba u zdjeli vrlo dobro izmiješati. Glavice zelja ostavi u vreloj octenoj vodi, dok lišće ne omekša. Zatim se od glavica skinu listovi i malo porežu rebra, da budu tanja, a da se ne ozlijedi list. Metni list zelja na dlan, a na list jednu žlicu ovog nadjeva. S one strane ruke, gdje je mali prst, složi kraj lista. Onaj kraj lista, koji je najbliži bilu, primi i zamotaj nadjev. Preostaje još jedan kraj, koji nije zamotan. Taj utisni prstima. Zatim napravi svijetlu zapršku, zalij je čorbom od rajčica, dodaj izrezano zelje, posoli, prokuhaj, složi sarme na vrh zelja, pokrij posudu i kuhaj polagano 2—3 sata. Mjesto vode može se dodati sirutka.

2 Sekeli gulaš od svježeg zelja s rajčicama

5 žlica masti,
3 glavice izrezanog luka,

1 kg svinjetine,
1 žlica soli,
1 žlica brašna,

Zajedno kuhati:
2 litre svježeg zelja izrezanog kao za salatu,
½ litre čorbe od rajčica,
½ litre sirutke,
½ litre vruće vode,

1 žlica soli,
1 decilitar vrhnja (kajmaka).

Meso se izreže na tri prsta široke kocke. Luk se na masti prži, dok ne požuti. Zatim se luku doda izrezano meso i posoli. Prži se dok ne postane mekano i dok ne nestane soka. Onda dodaj brašno i prži dalje, dok ne požuti. Kad je požutjelo, dodaj zelje i juhu od rajčica i sirutku s vodom te dobro promiješaj. Poklopi posudu i pusti da još polako ½ sata kuha, dok sve ne postane mekano. Konačno dodaj vrhnje i pusti da još jedamput zakuha.

3 Punjena paprika

Nadjev za paprike:
20 velikih zelenih paprika,
½ kg svinjetine, } isjeckano
½ kg govedine, }
2 žlice masti,
1 glavica sitno izrezanog luka,
¼ žlice sitnog papra,
1 žlica soli,
1 jaje,
6 žlica riže,

2 žlice masti, } zapršku
3 žlice brašna, }

2 ½ litre čorbe od rajčica,
1 žlica soli.

Paprici se izvadi držak i sjemenje, ali tako da ostane cijela. Žlicom se istružu ljute žile i, ako je još uvijek ljuta, popari se vrelom vodom. Nakon ¼ sata ocijedi se paprika i opere 2 puta u hladnoj vodi. Govedina, koja mora biti bez suvišnih žila i tetiva (najbolje od buta, odrezak: i prilično masna svinjetina (od trbuha), isjecka se. Luk se prži na masti, dok svijetlo ne požuti. Riža se opere u nekoliko voda i dobro ocijedi i dodaje zajedno s jajem i paprom

i ½ žlice soli isjeckanom mesu. Načini se zaprška, kojoj se dolije sok od rajčica i dobro prokuha i posoli. Paprika se međutim napuni miješavinom mesa, koju se mora kao kod sarme dobro miješati. Nadjevene paprike slože se u umak od rajčica sa otvorom prema gore i kuha se polagano 1 sat. Jelo je gotovo, kada je riža mekana. Nadjev se ne smije tiskati u papriku, jer nabrekne. Ako nema dovoljno zelenih paprika, može se nadjevati zrele rajčice i plavi patlidžan (balancan).

4 Bugarski paprikaš

4 žlice masti,
2 glavice sitno izrezanog luka,
1 kg svinjetine ili ovčetine,
1 žlica soli,
1 glavica kelja u 4 dijela razrezana, mekano kuhana,
2 zrele rajčice,
2 zelene paprike.

Luk se prži na masti, dok ne bude svjetložut. Dodaj svinjetinu izrezanu na kocke, posoli i pirjaj. Pomalo se dolije vode i promiješa dok se meso ne umekša. Onda se na meso metne kelj, rastrgana paprika, kojoj se sjemenke, držak i žile bace, te rastrgane rajčice. Peče se u pečenjarci, dok ne bude sve mekano.

5 Vrtljarski paprikaš

½ kg svinjetine (od trbuha, rebara ili glave),
5 žlica masti, } pržiti žuto
3 glavice luka izrezane, }
1 glavica kelja,
5 korijena mrkve,
¼ litre vrganja na listiće izrezanih,
5 korijena peršina,
¼ litre izrezanih mahuna,
10 krumpira,
1 mala glavica zelja,
2 žlice soli,
1 litra vode.

U šerpenji prži luk svijetložuto. Povrće očisti, izreži na listiće ili rezance, posoli, metni na luk, a na povrće metni meso. Dolij vodu, pokrij posudu i pirjaj 2 sata jako polagano. Nemoj maknuti poklopac. Katkada možeš potresti posudu, a da je ne otkriješ.

6 Piletina s graškom

5 žlica masti,
1 glavica sitno izrezanog luka,
2 mlada pileta,
¼ žlice sitnog papra,
2 žlice soli,
3 litre mladog graška (zrna),
1 žlica brašna,
2 litre vrele vode,
1 žlica isječkanog zelenog peršina.

Na masti se prži luk, a kada bude svjetložut, dodaju se izrezani pilići, papar i so, pokrije šerpenja i prži dok nema više vodenog soka. Onda se dodaje grašak, opet pokrije posuda, dok grašak ne postane mekan. Tada se dodaje brašno, dobro miješa i pirja, dok se brašno malo ne popeče, zatim se dodaje peršin, dolije voda i kuha još ¼ sata. Miješaj, da ne prigori.

7 Mahune sa svinjetinom

4 žlice masti,
2 glavice izrezanog luka,
½ decilitra vode,
1 kg svinjetine na kocke izrezane,
3 litre mahuna,
2 žlice soli,
¼ litre kiselog vrhnja.

Na masti se prži luk, dok ne bude svjetložut, zalije vodom, a kada je voda isparila, dodaje se svinjetina, posoli i pirja, dok ne bude meso napola mekano. Onda se dodaju očišćene, jedamput pretrgane mahune, pokrije posudu i pirja, dok ne budu mahune mekane, a tada se dolije vrhnje i pirja još ¼ sata.

8 Janjeća kapama

1 kg janjećeg mesa,
2 žlice masti,
10—15 strukova mladog luka,
5 strukova mladog češnjaka,
1½ žlice brašna,
½ žlice crvene paprike,
1—2 žlice sitno izrezanog zelenog peršina,
soli i vode prema potrebi,
2—3 žlice kiselog vrhnja.

Uzmi 1 kg janjetine (ili) jaretine); mogu se uzeti za ovo jelo i rebra. Izreži meso na velike komade (na kojih 8 do 10 komada). Mladi luk i češnjak razreži na 1 prst široke komadiće; reže se i zeleni dio. Isprži meso na 2 žlice masti, da ne porumeni. Zatim sipaj u tu šerpenju luk, dok ne omekša. Dodaj ½ žlice brašna, papriku i prži dalje. Posoli, nalij vode ili juhe nekoliko žlica i posipaj zelenim peršinom. Neka prokuha, a zatim prelij kiselim skorupom. Kapama se redovito jede — osobito ako nema kiselog skorupa — sa šalicom kiselog mlijeka. Najbolje je ovčje kiselo mlijeko.

Kapama se pravi od goveđeg mesa na isti način. Pravi se i od špinata, koji se uzima umjesto mladog luka; u tom slučaju dodaje se uz špinat ½—1 glavica isjeckanog crvenog luka.

9 Papazjanija

1 kg goveđeg mesa,
1—2 korijena od mrkve,
1—2 korijena od peršina,
1 korijen celera,
1 koloraba,
2—3 zelene paprike raščetvorene,
3 rajčice razrezane u komade,
6 glavica na listiće razrezanog luka,
10 krumpira razrezanih na listiće,
2 glavice češnjaka,
2—3 žlice masti.
octa, soli, papra i crvene paprike po volji.

Uzme se goveđe meso, najbolje ono od trbuha. Meso se razreže u komadiće kao dječji dlan. Sve se korijenje očisti, oguli i razreže u prst debele komade. Češnjak se oguli, ali se ne reže. Zatim se u veliki lonac — najpodesniji su za ovo jelo glineni lonci — stavi redom meso i korijenje s krumpirom. Na ovu smjesu stavi se hladna voda, da pokrije dobro cijeli sadržaj. Dodaje se soli, paprike i papra, po volji octa, a na vrhu dometnu se 2—3 žlice masti. Lonac se zatvori dobrim poklopcem, obavije čistim papirom, krpom i zalije tijestom tako, da u lonac ne dopire zrak. Zatim se u pečenjarci kuha 3—3½ sata. Poslije se sipa u zdjelu i nosi na stol. Jelo je vrlo ukusno. U Bosni zovu to jelo »lonac«.

Ako ima domaćica poseban patentni lonac, koji se može poklopcem sasvim zatvoriti, onda neka kuha ovo jelo u njemu.

10 Sarma od kiselog zelja

Nadjev za sarmu:
- ½ kg isjeckane govedine,
- ½ kg isjeckane svinjetine,
- 4 žlice u sitne kocke izrezane suhe slanine,
- 2 žlice masti, } treba žuto ispeći
- 1 glavica sitno izrezanog luka, }
- 1 cijelo jaje,
- 1 žlica soli,
- ½ žlice papra,
- 6 žlica riže,
- 3 glavice kiselog zelja,

zapršku:
- 5 žlica masti,
- 3 žlice brašna,
- 1 žlica paprike,

- 2—3 litre juhe od suhog mesa ili vode,
- 1 litra izrezanog kiselog zelja,
- 2 žlice soli.

Sve što je navedeno pod »nadjev za sarmu«, treba u zdjeli dobro izmiješati. Od svake glavice zelja se skinu listovi i malo porežu rebra, da budu tanja, a da se ne ozlijedi list. Metni list kiselog zelja na dlan, a na list jednu žlicu ovog nadjeva. S one strane ruke, gdje je mali prst, složi kraj lista. Onaj kraj lista, koji je najbliži bilu, primi

i zamotaj nadjev. Preostaje još jedan kraj, koji nije zamotan. Taj utisni prstima. Napravi svijetlu zapršku, zalij je vodom ili juhom, dodaj izrezano zelje, posoli, prokuhaj, složi sarme na vrh zelja, pokrij posudu i kuhaj polagano 3—4 sata. Ako je zelje prekiselo, metni 1—2 kocke šećera, a ako imaš sirutke, dodaj je umjesto vode.

11 Sekeli gulaš od kiselog zelja

- ¼ kg govedine,
- ½ kg svinjetine,
- 5 žlica masti,
- 3 glavice izrezanog luka,
- 1 žlica paprike,
- ½ litre vrele vode,
- 1 litra sirutke ili vode,
- 1 mjerica vrhnja,
- 2 litre kiselog zelja,
- 2 kavske žlice brašna,
- 2 žlice soli.

Meso se izreže na tri prsta široke kocke. Posebno govedina, posebno svinjetina. Luk se na masti prži, dok ne požuti, a zatim se metne crvena paprika i govedina. Kada je govedina skoro mekana, dodaj svinjetinu. Zelje se pristavi u litri vode i kuha se u isto vrijeme. Kada nestane soka na mesu, dolije se 1 žlica vode od zelja, a kada meso bude mekano i nestane soka, dodaje se brašno, prži se dalje, dok to ne požuti, a onda se dodaje zelje, nalije sirutka i dobro promiješa. Metni poklopac na posudu i još polako ½ sata kuhaj. Tada se dodaje vrhnje, dobro promiješa i još jednom prokuha. Ovo jelo možemo praviti od same govedine, same svinjetine, gušćeg mesa ili suhog svinjskog mesa.

12 »Pašta i fažol«

(primorsko jelo)

- 1 litra graha,
- 2 glavice izrezanog luka,
- 1 glavica istucanog češnjaka,
- 1 žlica na kocke izrezanog suhog mesa,

4 žlice isjeckanog zelenog peršina,
4 litre vruće vode,
2 žlice soli,
½ kg makarona ili rezanaca.

Grah se pristavi u hladnu vodu, a kad je zakuhao, odlije se i dolije voda. Odmah se dodaje luk, češnjak, suho meso i peršin. Kuha se otkriveno, dok grah ne bude posve mekan. Onda se posoli, dodaje makarone i kuha dalje, dok nisu i makaroni gotovi. Mjesto makarona mogu se uzeti rezanci, koji su načinjeni dan ranije.

13 Musaka od poriluka

5 žlica masti,
2 režnjića češnjaka,
½ kg isjeckane svinjetine,
½ kavske žlice sitnog papra,
5 žlica mrvica,
15—20 stabljika poriluka izrezanih na male komadiće,
1 litra vrele vode,
2 žlice soli,
1 litra čorbe od rajčica.

Na masti prži češnjak, dodaj isjeckano meso i papar i pirjaj, dok ne nestane soka. Zatim dodaj mrvice, mekano kuhani poriluk zajedno s vodom i čorbom od rajčice dobro promiješaj i kuhaj polagano 1/2 sata.

14 Musaka od crnih patlidžana

Musaka od crnih patlidžana (balancana) pravi se na sličan način. Crni se patlidžani nasijeku uzduž na dugoljaste komade i neka malo postoje u soli. Možeš ih i popariti u slanoj vodi. Zatim ih ocijedi, zamoči u brašno i razmućeno jaje i prži na vrućoj masti. Uz to se spremi meso kao za musaku od krumpira (uzima se i isjeckana svinjetina) i onda se slaže u zamašćenu šerpenju red po red patlidžana i mesa, posoli, zapapri, prelije se sa 1 šalicom vrhnja — u koje si zamutila 2 jaja — i peče u pečenjarki.

Musaka se rađa i od tjestenina (makarona).

15 Krumpirača sa suhim mesom

½ kg masnog suhog mesa,
2 litre u pločice izrezanog oguljenog krumpira,
1 žlica masti,
1 u listiće razrezana krvavica,
2 žlice vode,
1 žlica soli.

Meso se razreže na tanke listove kao narezak (šnicl). Zatim u šerpenju, koju se s nešto masti prije izmaže, složi jedan red krumpira, onda meso, opet red krumpira, zatim krvavicu, na krvavicu krumpir, a na krumpir slanu vodu i ostalu mast. Šerpenja se metne u pečenjarku i peče, dok krumpir ne bude ispečen. Po prilici jedan sat. Ovo jelo može se naravno načiniti i bez krvavice, ali se mogu i druge vrste suhe kobasice upotrebiti.

16 Krumpirača s kiselim zeljem i suhom slaninom

10—20 odrezaka suhog svinjskog podbratka,
3 litre na listiće izrezanog kuhanog krumpira,
1 litra kiselog kuhanog zelja,
soli po potrebi.

Polovicom količine narezane slanine obloži tepsiju, na to metni polovicu krumpira, na krumpir stavi kiselo zelje, na zelje ostali krumpir, a zatim ostalu slaninu. Peče se 1—2 sata u pečenjarki. Tu i tamo okreni slaninu na vrhu, da ne izgori i da se dobro propeče.

17 Đuveč s paprikom i rajčicama

¾ kg svinjetine ili janjetine,
8 žlica masti,
2—3 glavice luka
1 litra riže,
10 zelenih paprika,
8—10 zrelih rajčica,
¼ litre vrhnja,
¼ litre vode,
2 žlice soli.

Meso se izreže na ploške od ½ prsta debljine i 3 prsta širine. Luk se izreže grubo ili na listiće, prži na masti dok ne požuti, dodaj meso i prži na nagloj vatri, dok ne nestane soka. U šerpenju se složi meso, na meso se metne riža, onda paprika, opet riža, a zatim rajčice, dok zaliha traje. Polije se posoljenom vodom i peče u pečenjarki ½ sata. Onda se nalije vrhnje i peče dalje, dok se vrhnje ne upije i riža ne postane mekana.

18 Bugarski đuveč

5 žlica masti,
2 glavice sitno izrezana luka,
½ kile masne svinjetine,
1 kavska žlica sitnog papra,
½ litre mahuna prerezanih po duljini,
½ litre na listiće izrezanih rajčica,
½ litre na listiće izrezanih plavih patlidžana,
½ litre na listiće izrezanih sirovih krumpira,
½ litre na rezance izrezanih zelenih paprika,
1 decilitar očišćene riže,
1 litra vode,
2 žlice soli.

Na masti prži luk, kad dobro požuti metni meso i papar, pirjaj dok nestane sok. Onda slaži u šerpenju na redove rižu, meso, povrće i opet rižu, polij slanom vodom i peci u pečenjaru da sve bude mekano.

19 Podvarak

2 litre zelja bez soka,
2 kg masne svinjetine, ili 1 napola kuhana kokoš, raspolovljena,
1 žlica soli.

Zelje se metne u šerpenju, na zelje se složi u 2—3 komada razrezana svinjetina. Zatim se metne u pečenjarku i peče 1 do 1½ sata. Svinjetina se prije posoli. Kada je svinjetina s jedne strane porumenila, okreni meso, da i na donjoj strani porumeni. To se može opetovati, ako je potrebno, nekoliko puta.

20 Jufka

1 masna kokoš,
3 litre hladne vode,
2 žlice soli,
1 tanjur krpica, načinjenih par dana prije.

Pristavi kokoš u hladnu slanu vodu i kuhaj je dok ne bude jako mekana. Izvadi je iz juhe, metni u tepsiju, a okolo metni krpice iz tijesta, koje si nekoliko dana prije pravila i potpuno posušila. Zatim dolij svu juhu, peci je u pečenjarki, dok ne bude kokoš prhko ispečena, a krpice upiju svu juhu.

21 Vrtljarsko pečenje

1 decilitar masti,
1½ kile govedine od buta,
2 žlice soli,
2 veće glavice luka izrezanog na kolutiće,
¼ glavice zelja,
¼ glavice kelja,
¼ litre mahuna izrezanih na tanke rezance,
2 zelene mesnate paprike izrezane na rezance,
1 litra na rezance izrezanog korenja: mrkva, peršina i korabice,
2—3 lijepe zrele rajčice poparene, oguljene, izrezane na listiće,
1 žlica soli,
¼ litre kiselog vrhnja.

Govedinu izreži na 10 odrezaka, pretuci ih dobro, posoli i ispeci u vrućoj masti, da su iznutra još krvavi. U ostaloj masti prepeci luk da požuti. Povrće osim rajčica posoli i pomiješaj dobro. Onda slaži u šerpenju ili tepsiju dolje odreske, luk s masti i pomiješano povrće i peci u pečenjaru, da povrće bude mekano. Zatim metni odozgo rajčice i vrhnje i peci još pola sata. Posluži u posudi, u kojoj si jelo kuhala.

22 Špinat s rižom i mesom

6 žlica masti,
2 glavice sitno izrezana luka,

4 režnjića sitno zgnječena češnjaka,
1 kavska žlica sitnog papra,
3/4 kile svinjetine (govedine ili janjetine),
4 decilitra riže,
3 litre grubo isječena špinata,
3 žlice soli,
3 litre vruće vode,
2 decilitra kiselog vrhnja.

Na masti prži luk, kad požuti dodaj češnjak, papar i meso. Meso treba prije izrezati na manje kocke. Pirjaj pokrito, da meso bude mekano. U vruću slanu vodu pristavi špinat. Neka prokuha samo 2—3 puta. Onda metni rižu na pirjano meso, malo prepрži i nadolij sa špinatom i vodom u kojoj se kuhao. Kuhaj da riža bude mekana, onda dodaj vrhnje, 2—3 puta prokuhaj i posluži. Ne smije biti rjeđe od variva.

23 Rižoto

6 žlica masti,
2 veće glavice sitno izrana luka,
1 režnjić sitno zgnječena češnjaka,
1 kavska žlica sitnog bibera,
2 žlice isjeckanog zelenog peršina,
1 kila teletine, svinjetine, janjetine ili koje peradi na male komade izrezana,
2 žlice soli,
1 litra riže,
2 litre vruće vode ili juhe,
¼ litre guste čorbe od rajčica.

Na masti prži luk dok požuti, dodaj češnjak, papar i peršin, promiješaj, dodaj meso, posoli, poklopi i pirjaj. Kad je meso mekano i nema više soka, dodaj rižu, miješaj i pirjaj da malo požuti, onda dodaj vodu i rajčice i pokrito pirjaj polagano. Može se dovršiti u pečenjaru, a može se i napola kuhano jelo staviti na paru. Jelo je gotovo, kad je riža mekana.

24 Šolet

2 litre bijelog graha, dan ranije nakvašenog,
3/4 kila masnog suhog mesa,

¼ kile govedine (prsa),
1 kavska žlica sitnog papra,
1½ žlice crvene paprike,
3 glavice na listiće izrezanog crvenog luka,
5 režnjića sitno zgnječenog češnjaka,
3 žlice brašna,
4 litre hladne vode,
2 žlice soli.

Sve zajedno metni u lonac, dobro ga pokrij i kuhaj 3—4 sata pri umjerenoj vatri na štednjaku, u pečenjaru ili krušnoj peći.

25 Hladetina (pače)

1½ kile svinjetine (noge, uho, njuška i kožice),
3 litre vode (hladne,
1 veći korijen mrkve (4 puta prerezan kroz duljinu),
1 veći korijen peršina (4 puta prerezan kroz duljinu),
1 glavica luka,
4 režnjića češnjaka,
1 lovorov list,
1 kavska žlica cijelog papra,
1½ žlice soli,
2 bjelanca (za bistrenje).

Meso se očisti dobro, popari ga vrelom malo zaoctenom vodom, operi ga opet, izreži na manje komade, presijeci kosti i pristavi u hladnu vodu. Neka polako zakuha. Onda dodaj sve ostalo i kuhaj vrlo polagano, 3—4 sata. Bjelanca malo stuci, stavi u hladetinu i kuhaj polako još ¼ sata. Onda makni hladetinu, polij je s pola deci vode i hladi malo. Kad je mlaka, skini mast sa površine, ocijedi juhu polagano i izvadi meso, izvadi sve kosti iz mesa, a korjenje izreži na štapiće. U mokre oblike ili zdjele ulij pola prsta visoko hladetine; kada se počne krutiti slaži na nju meso i korjenje — mogu se staviti i na pločice izrežana tvrdo kuhana jaja ili tanko izrezana pečena jetra od peradi — zalij mlakom hladetinom i hladi 6—12 sati. Zatim nožem odlijepi rub hladetine od posude, istresi je na plitku zdjelu, obloži je kolutičima crvena luka i posluži octom i uljem. Možeš ukrasiti ciklom, kiselom paprikom ili krastavcima.

Vrlo dobru hladetinu se može napraviti od nožica, glava i krila od peradi. Način priredbe je isti.

26 Jušni gulaš s krumpirom

1 ½ kile govedine (lopatica, prsa, bubreg sa lojem, srce),
3 glavice na listiće izrezana luka,
1 žlica crvene paprike,
½ litre hladne vode,
1 kavska žlica razrijeđenog octa,
1 litra rasčetvorenih sirovih krumpira,
2—3 litre vrele vode,
2—3 žlice soli.

Meso izreži na kocke 2 prsta široke i pristavi zajedno sa lukom i paprikom u hladnu zaoctenu vodu, pokrij posudu i kuhaj dok se sva voda nije isparila. Onda miješaj i pirjaj da luk požuti. Tada možeš po potrebi dodati masti. Zatim dodaj krumpir, miješaj i pirjaj ga dobro, zalij vrelom vodom, posoli i kuhaj otkrito, polagano. Jelo je gotovo kada je krumpir mekan, ali se ne smije raspadati. Prije nego što se doda krumpir mora meso biti sasvim mekano. Ako ne bi bilo mekano, treba dolijevati još malo vruće vode i dalje kuhati dok nije mekano.

Mjesto govedine može se uzeti koja vrsta starije peradi. Ljeti se može dodati zrelih rajčica i zelene paprike.

Bilješke:

Bilješke:

DODACI UZ MESO

1 Zamašćena riža

5 žlica masti,
1 cijela glavica luka,
½ žlice riže,
1 litra vode,
1 žlica soli,
1 žlica isjeckanog zelenog peršina.

Riža se očisti i obriše čistom krpom. Mast se ugrije, metne luk i riža, te se miješa i prži, dok luk ne postane malko žućkast. Onda se doda voda i sô i povuče na stranu, pa se pokrije posuda. Sada se rižu ne smije miješati, nego posudu samo katkada protresti. Kada je vode sasvim nestalo, riža je gotova.

Najbolje je, kada se metne riža u lonac s kipućom vodom i tako do kraja iskuha. Tada riža ne može prigorjeti.

2 Zamašćeni krumpir

3 litre krumpira skuhaj mekano, odlij vodu i pusti malo stajati na peći, onda ga izreži na ploške.

Na 8 žlica masti prži 1 glavicu isjeckanog luka i dodaj 1½ žlice soli.

Zatim dodaj krumpir, protresi posudu i pusti da se ugrije. Možeš dodati malo goveđe juhe.

3 Mladi krumpir s peršinom

2 litre mladog krumpira,
1 žlica soli,

1 žlica isjeckanog finog zelenog peršina,
1 grudica maslaca, velika kao jaje.

Operi i ostruži krumpir, operi ga još u 2 ili 3 vode. Ugrij maslac, dodaj peršin, krumpir i sô, pokrij posudu i pirjaj krumpir na strani štednjaka, a posudu katkada protresi, dok krumpir ne bude mekan.

4 Kaša od krumpira (pire)

4 litre oguljenog razrezanog krumpira,
5 žlica maslaca,
½ litre mlijeka,
2 žlice soli.

U vrelu vodu pristavi krumpir i skuhaj ga mekano. Ocijedi vodu, posoli krumpir, zgnječi ga, a usto dodaj maslac i malo po malo mlijeka. Izmiješaj dobro i metni nad lonac s kipućom vodom do upotrebe.

5 Pržene ploške od krumpira

Oguljeni krumpir izreži na ploške ili debele rezance, obriši ih i uvaljaj u brašno i prži na masti, dok ne porumene. Onda posoli i odmah posluži.

6 Bugarski krumpir

4 litre oguljenog i rasčetvorenog krumpira,
2 litre vruće vode,
2 žlice soli,
6 žlica masti,
6 režnjića zgnječenog češnjaka,
2 žlice sitno isjeckanog peršina.

Krumpir skuhaj mekano u slanoj vodi, ocijedi ga i metni na kipuću mast. Zgnječi ga i miješaj da je dobro pirjan. Onda sitno zgnječeni češnjak, papar i zeleni peršin dobro promiješaj i odmah posluži.

7 Mramorni krumpir

2 litre kuhanog krumpira,
5 žlica ulja,
5 žlica razrijeđenog octa,
½ kavske žlice sitnog papra,
5 žlica na trenici ribanog luka,
5 žlica na trenici ribanog hrena,
2 žlice isjeckanog zelenog peršina.

Krumpir oguli, dobro ga zgnječi, dodaj sve ostalo i vrlo dobro izmiješaj. Iz ove smjese načini pačetvorine, koje možeš ukrasiti izrezanim jajima, ciklom, rajčicama kuhanom cvjetačom ili sličnim.

8 Pržena krupica

¾ litre krupice,
5 žlica masti,
1½ litre vrele vode, u kojoj se kuha oguljeni krumpir,
2 žlice soli.

Prži krupicu na masti da požuti i onda zalij kipućom krumpirovom slanom vodom. Dobro miješaj i pirjaj, dok nema oblik sitnog drobljenca.

9 Pržena prosena kaša

½ litre prosene kaše, prebrana, oprana i ocijeđena,
5 žlica masti,
1 glavica sitno izrezanog luka,
1½ litra vruće vode,
2 žlice soli.

Prosenu kašu metni na mast, u kojoj se luk malo prepržio. Miješaj i prži dok kašica ne bude suha i luk požutio. Onda zalij vrućom slanom vodom i kuhaj dok se voda nije isparila.

10 Bijeli žganci

20 velikih krumpira,
20 velikih žlica bijelog brašna,
2 velike žlice soli,
1 litra hladne vode,
5 velikih žlica masti.

Oprani krumpir oguli, operi ga izreži svaki na 4 dijela i pristavi u hladnu vodu. Kada je mekano skuhan usipaj brašno i kuhaj polagano 15 minuta. Zatim posoli i miješaj kao kukuruzne žgance. Kad je smjesa glatka, ostavi je još par minuta na rubu štednjaka. Zatim umoči žlicu u vrelu mast i vadi žgance na vruću zdjelu. Treba da imaju oblik žličnjaka.

11 Kukuruzni žganci

2 litre vrele vode,
1 žlica soli,
1 kavska žlica masti,
1 litra kukuruznog brašna.

Prosijano kukuruzno brašno oprezno se nasipava na vrelu vodu, da ne padne na dno posude. Kuha se dotle, dok voda na više mjesta prokuha naslagu kukuruznog brašna, a onda se miješa i to tako, da se male količine gnjetu kuhačom na stijenku lonca. Na taj način neka se svi žganci dobro promiješaju i neka se žganci odlupe od lonca. Zatim ih se vadi žlicom kao žličnjake, metne na vruću zdjelu i polije vrućom masti, maslacem, vrhnjem, ili mlijekom.

12 Kukuruzni žganci s krumpirom

1 ½ litre kukuruznog brašna,
2 litre kockasto izrezanog oguljenog krumpira,
1 šaka soli,
3 litre vode.

Krumpir kuhaj, dok ne postane potpuno mekan, kašast, onda dodaj soli i kukuruznog brašna. Brašno se oprezno nasipava, da ne padne odmah na dno posude. Kuha se dotle, dok voda na više mjesta ne prokuha naslagu kukuruznog brašna, a onda se isto miješa i to tako, da se

mala količina pritisne žlicom na stijenku lonca. Na taj način postupaj, dok se svi žganci dobro ne promiješaju, a dalje se miješa obično, dok se žganci ne odlijepe od lonca. Zatim ih se vadi žlicom (kao žličnjake), metne na vruću zdjelu i polije vrućom masti.

13 Žganci od pšenične krupice sa krumpirom

1 litra krumpira sitno izrezanog,
2 litre vode,
2 žlice soli,
1 litra pšenične krupice,
8 žlica vruće masti,

Krumpir kuhaj dok ne postane potpuno mekan, kašast; onda ga posoli. Krupicu prži na suhom dok požuti kao žemička. Zatim je zalij kašom od krumpira i miješaj dok se ne raspadne u veće grudice. Onda popari vrućom masti, dobro promiješaj i odmah posluži.

Bilješke:

MESO

Meso od zaklanih starijih životinja treba da odleži nekoliko dana na hladnom mjestu. Za to vrijeme se stvara mliječna kiselina iz mišićnog šećera (ugljičnog hidrata), što opet omogućuje rastvaranje vezivnog tkiva i tako postaje meso probavljivo za čovjeka. Što mlađa životinja, to je vezivno tkivo nježnije, a meso je lakše probavljivo. Odležanje je prema tome kraće ili ga uopće ne treba. Najvažnije kod prirađivanja mesa jest, da bude sočno i mekano. To znači da dragocjeni sokovi mesa, koji sadrže svu njegovu hranljivost, ne iscure pri pranju i kuhanju, a vezivno tkivo da se mekano skuha ili ispeče.

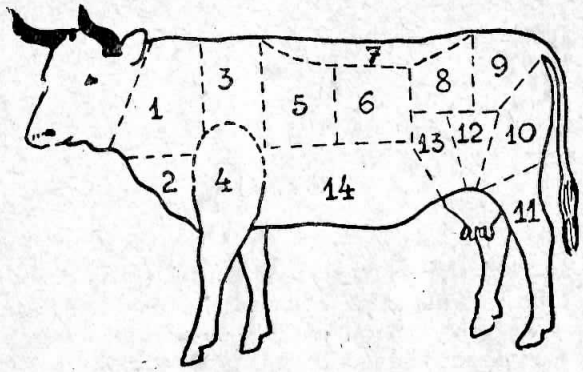
Da to postigneš, pazi na ovo:

1) peri meso u komadu u hladnoj vodi, čini to brzo i nemoj da ti se meso dugo kvasi u vodi. Još je bolje da ga ne pereš, već da ga obrišeš mokrom čistom krpom. Zatim ga stavi na čistu dasku, izreži ga na povoljne komade i ne peri ga više. To važi za sve vrste mesa, perad i ribu.

2) Meso od starih životinja (na pr. govedina) pretuci batom i onda, ako ga hoćeš kuhati ili peći u jednom komadu.

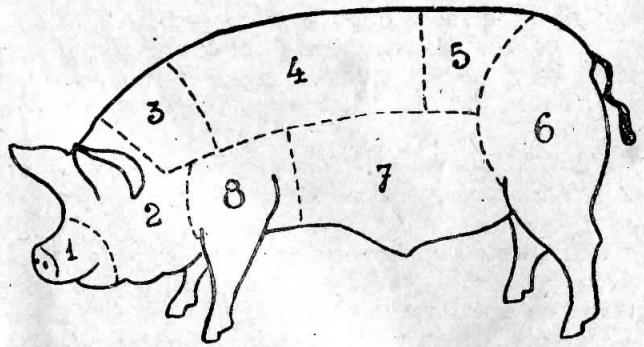
3) Ako meso kupiš u mesnici, ne daj da ga mesar zamota u ispisani ili novinski papir, bolje je da poneseš čistu krpu ili bijeli papir za umatanje.

4) Spremiš li meso za kasniju uporabu, zamotaj ga dobro u krpu namočenu octenom vodom i objesi ga na propuh, ili stavi meso u kakvu glinenu ili staklenu posudu i zalij ga potpuno kiselim mlijekom ili sirutkom, koju treba dnevno mijenjati. Na hladnom mjestu meso će ostati nekoliko dana svježe, čak će postati i tečnije i brže se smekšati pri kuhanju (pečenju, pirjanju).



1 vratnica; 2 marama; 3 lopatica; 4 gornje rame; 5 prednja rebra; 6 stražnja gornja rebra (ramstek); 7 plućna (pisana) pečenka; 8 bubrežnjak (rosbif); 9 bočine (najbolji dio buta); 10 gornji but (stegno); 11 donji but (stegno); 12 gornja slabina; 13 donja slabina; 14 prsa (rebra).

Za pečenje uzima se: 6, 7, 8, 9, 12. **Pa pirjanje uzima se:** 4, 9, 19, 11, 13, jezik, srce. **Za kuhanje uzima se:** 1, 2, 3, 5, 10, vime, i noge.



1 njuška, 2 glava, 3 vrat, 4 rebra (kare), 5 kotlet, 6 šunka, 7 trbuh, 8 lopatica.

Za pečenje uzima se: 4, 5, 6, jetra. **Za kuhanje uzima se:** 1, 2, 7, 8, pluća jezik noge. **Za sušenje uzima se:** 4, 5, 7, 8.

5) Perad. Mladu perad možemo prirediti isti dan kad je zaklana. Starije životinje zaklat ćemo dan ranije. Ako su starije od godine dana, stavit ćemo ih odmah iza klanja u hladnu vodu i ostaviti ih tako nekoliko sati i tek onda očistiti. Krv ćemo sačuvati, jer je to vrlo dobra i vrijedna hrana. Dobro je ako pustimo da curi krv za vrijeme klanja na komadić kruha, te je onda zajedno sa kruhom isprižimo.

Tovljene guske i patke najlakše očistimo od perja, ako ih pokrijemo mokrom krpom i glačamo vrućim glačalom; tako možemo perje očupati a da ga ne oštetimo.

6) Ne soli meso previše. Za jedan kilogram mesa dovoljna je jedna žlica soli. Meso neka ne stoji dugo vremena usoljeno. Sol izvlači sok. Treba soliti odmah prije pripremanja,

7) Dodavanjem kakve kiseline je ubrzano smekšanje mesa, pomoću octa, limunovog soka, kiselog mlijeka, vrhnja, sirutke, rajčica ili vina.

1 Kuhana prepirjana govedina

5 žlica masti,
1 glavica sitno izrezanog crvenog luka,
1 kavska žlica crvene paprike,
1 kavska žlica soli,
1 litra vruće vode.

Na masti prži luk da požuti, dodaj papriku, sol i vodu, dobro prokuhaj. U ovaj sok stavi na kriške izrezanu kuhanu govedinu i kuhaj polagano ½ sata. Ljeti možeš dodati koju zrelu rajčicu i zelenu papriku.

2 Govođe pečenje

2 kile govedine (stražnja gornja rebra, bubrežnjak. bočine ili plućna pečenka),
2 žlice soli,
1 kavska žlica sitnog bibera,
5 žlica vruće masti,
½ litre kipuće vode.

Pretuci meso batom kad si odstranila kosti i suvišni loj te skinula kožicu. Natrljaj ga solju i biberom i stavi na vruću mast. Peci ga na nagloj vatri, a kad se s donje strane porumenilo, okreni ga da porumeni i na gornjoj strani. Kad nema više soka, zalij ga vrelom vodom, po-

klopi i pirjaj pri umjerenoj vatri 1—2 sata. Po potrebi dolijevaj vode. Kad je meso mekano, izreži ga na lijepe kriške i stavi na ugrijani pladanj. Ako je sok previše voden, prekuhaj ga, ako je premastan, oberi mast. Kad sok kipi, prelij ga preko mesa. Posluži s varivom ili zamašćenom rižom i salatom.

Meso se može i tako prirediti, da se nabode slaninom.

3 Pečenje, teleće i svinjsko

2 kile teletine ili svinjetine (but, lopatica),
2 žlice soli,
10 žlica masti.

Meso operi, izvadi kosti, prereži meso na 2 dijela posoli ga, stavi u tepsiju, dodaj mast i peci u pečenjarki. Dok pečeš, zalij meso u početku onom masti kojom se peče, a kada porumeni, dolijevaj vrućom vodom. Peče se 1—2 sata. Po volji možeš teletinu nabosti suhom slaninom, svinjetinu češnjakom, a možeš dodati malo komina. — Narezano meso stavi na ugrijani pladanj i polij sokom. Sok mora biti tamnosmeđ. Poslužuje se sa zamašćenim krumpirom, rižom ili sličnim dodatkom i s toplom ili hladnom salatom ili samo s varivom.

4 Pečeni odojak

Odojka očisti, operi i posoli samo iznutra — u trbušnoj šupljini. Odreži mu noge do prvog zgloba. Onda ga metni u tepsiju, a pod trbuh mu metni jedan lončić od 1 litre, tako da odojak stoji kao na nogama. Na uha mu metni male tuljčiće od papira, da ne izgore. Tako ga stavi u krušnu peć ili pečenjarku i peci 1½—2½ sata. Od vremena do vremena maži ga perom, koje močiš u čistom ulju. Ako bi se koža negdje nadigla, probuši mjehur pletačom (iglom za pletenje). Lijepo ispečenog odojka nareži, glavu presijeci na polovicu i sastavi ga opet na pladnju kao da je čitav. Ukrasi ga grančicama peršina, posluži s toplom salatom od zelja.

5 Pečenje od peradi

Perad očisti i operi, glavu i noge odreži. Onda posoli iznutra i izvana, metni u tepsiju, polij vrućom masti, peci

u pečenjarki. Treba češće polijevati sokom, u kojem se peče i okrenuti kada je gornja strana porumenila. Pazi da tepsija nije suviše prostrana, jer će ondą sok prigorjeti. Manji komadi se peku ¾ sata, veći komadi 1—2 sata.

6 Punjena teleća prsa

1½ kile telećih prsa,
1 žlica soli,
5 žlica masti.

Nadjev:
2 žemičke nakvašene u mlijeku i istiskane,
½ male glavice sitno izrezanog crvenog luka žuto ispeći na
2 žlice masti,
½ kavske žlice sitnog bibera,
1 žlica sitno isjeckanog zelenog peršina,
1 kavska žlica soli,
2 cijela jaja,
2 žlice mrvica.

Sve što je navedeno pod »nadjev«, treba u zdjeli kuhačom dobro izmiješati. Telećim rebrima povadi rebra, prereži ih sa strane i raširi rukama otvor, da meso dobije oblik vrećice. U tu vrećicu stavi nadjev. Bijelim koncem sašij gornji otvor i pukotine. Metni posoljeno pečenje sa gornjom stranom prema dolje u tepsiju, dodaj mast i peci pri dobroj vatri ½ sata onda okreni doljnju stranu prema gore i peci još 1 sat. Zalijevaj marljivo dok pečeš. Posluži sa varivom ili salatom .

7 Punjeni pilići

Kad si piliće zaklala, onda im odmah pod kožu na vratu zarini debelu slamku ili šuplje guščje pero, dobro stisni kožu oko pera i duni unutra da se koža na piletu nadiže. Zatim propisno očisti i operi pile. Pod kožu na prsima stavi ovaj nadjev, posoli, dodaj mast i peci ih u pečenjaru dok porumene.

2 mlada pileta,
2 žlice soli,
4 žlice masti.

Nadjev:

2 žlice masti,
½ žlice sitno izrezanog crvenog luka,
½ žlice sitno isjeckanog zelenog peršina,
¼ kavske žlice sitnog bibera,
2 pileća jetra sitno isjeckana,
1 žemička kvašena u mlijeku i istiskana,
1 kavska žlica mrvica,
2 žumanca.

Isto tako se pripremaju pitomi golubi. Mjesto 2 pileta uzmi 5 mladih goluba.

8 Naravni odrezak

2 kile telećeg buta,
2 žlice soli,
10 žlica vruće masti.
brašna po potrebi,

Očisti meso od kosti i kožica, nareži ga na 10 odrezaka, pretuci ih batom i posoli. Zatim svaki odrezak zabrašni sa jedne strane i stavi sa brašnatom stranom prema gore u vruću mast. Peci u limenoj tavi na otvorenoj vatri. Kad je donja strana rumena, okreni odreske da porumene i na drugoj strani. Zatim ih metni na vrući pladanj. U preostalu mast metni 1 malu šefaljku vrele vode, prokuhaj, pa nalij na odreske. Posluži odmah sa varivom, ili kojim dodatkom i salatom.

Mjesto teletine možeš uzeti svinjetinu ili mladu dobro odležanu govedinu.

9 Naglo ispečene pržolice (rostbraten)

10 pržolica,
2 žlice soli,
brašna po potrebi,
10 žlica masti.

Pržolice protucaj batom i prereži malo na rubu. Onda ih posoli, sa jedne strane umoči u brašno i naglo ispeci na vrućoj masti, da budu rumene na obje strane. Po volji žuto prepeci u preostaloj vrućoj masti crveni luk na kolutiće izrezani, stavi ga na pržolice i tako posluži. Ili metni sitno zgnječenog češnjaka na gotove pržolice i popari ih preostalom vrelom masti.

10 Goveđi odrezak sa lukom

1½ kile goveđeg buta,
1½ žlica soli,
6 žlica masti,
2 glavice crvenog luka na kolutiće izrezanog,
½ litre vruće vode.

Izreži meso u 10 odrezaka, pretuci ih batom i posoli. Zatim svaki odrezak umoči s jedne strane u brašno i stavi ga sa brašnastom stranom prema gore u vruću mast. Peci na otvorenoj masti u tavi od crnog lima. Okreni odrezak kad je dolje porumenio da i druga strana porumeni. Mora se peći naglo, da odrezak izvana bude rumen, a iznutra sirov. Naslaži gotove odreske u šerpenju, a u preostalu mast metni crveni luk. Miješaj ga i peci da malo požuti, te ga onda dodaj mesu. Tavu ispari kipućom vodom i dodaj tu vodu mesu. Pokrij posudu i pirjaj polako da meso bude mekano. Posluži s varivom, ili tjesteninom.

11 Gulaš

Ovo se jelo priprema samo iz goveđeg mesa, a ime je mađarsko od »guljaš«, što znači govedar. Nije ispravno kad se kaže: teleći ili svinjski gulaš, jer meso od drugih životinja na ovaj način pripremljeno zove se paprikaš. Po djelovima govedine i dodacima razlikujemo više vrsta gulaša.

1. Obični gulaš

6 žlica masti,
4 glavice crvenog luka na kolutiće izrezana,
1 žlica crvene paprike,
1½ kile govedine od lopatice, prednjih gornjih rebara, bočine ili donjeg buta izrezano na 3 prsta široke kocke,
1 kavska žlica blagog dobrog octa (vinskog, jabučnog),
1 kavska žlica finog brašna,
1½ žlice soli,
1 litra vruće vode.

Na masti se prži luk da požuti, dodaje se paprika, meso i ocat, dobro promiješa, pokrije i pirja. Katkad promiješaj.

Kad se sok ispario i meso nije više tvrdo, dodajemo brašno, miješamo stalno, da se i brašno malo poprži. Ako meso ne bi bilo mekano kad se sok ispržio, treba dolijevati po koju šefaljku vode i dalje pirjati, dok se meso smekša. Onda se dolije vruća voda, pokrije šerpenja i kuha polagano, dok meso nije sasvim mekano. Poslužuje se s kuhanim krumpirom, rezancima ili makaronima.

2. Salonski ili vinski gulaš

Meso treba da je od plućne ili pisane pečenke. Mjere i postupak su iste samo što se ne stavlja ocat, nego 1 deci dobroga, staroga bijelog vina.

12 Paprikaš

1. Bez vrhnja

Ovo se jelo priprema od teletine, odojka, mlade svinjetine, janjetine, mladog kunića, piletine ili druge mlade peradi. Mjera i postupak kao kod gulaša, ali bez octa, jer je meso mlado. A pošto je mlado, sočnije je, zato ga treba naglo kuhati. Dva mlada pileta odgovaraju 1 kg mesa.

2. Sa vrhnjem

Isto kao 1. način, ali se dodaje na kraju vrhnja.

13 Kunići u umaku od vina

2 kunića (pitomi zec),
1—2 žlice soli,
15 dekagrama suhe slanine,
6 žlica vruće masti,
2 režnjića češnjaka,
2—3 lista od lovora,
½ kavske žlice sitnog papra,
¼ litre dobrog, starog vina.

Kuniću se odreže glava i vrat; ovi se dijelovi za ovo jelo ne upotrebljavaju. Ostalo meso se izreže na 4 do 6 komada, nabode se slaninom, posoli, uvalja u brašno i vrlo

naglo ispeče da bude na obje strane rumeno. Onda se povuče posuda na stranu štednjaka, dodaje češnjak (u komadu). lovorov list i papar i pirjani, dok nije i češnjak pečen, a tada se dolije malo vina, pokrije posuda i pirjani dok se je vino isparilo, a onda se dolije ostalo vino i kuha dok je meso mekano. Ako je sok previše ishlapio, može ga se razrijediti sa malo juhe. Ukrasi zelenim peršinom i kriškama od limuna. Dodaj rezance valjuške ili kuhani krumpir.

14 Pisana pečenka kao divljač

1 pisna pečenka (lungenbraten),
1—2 žlice soli,
15 dekagrama suhe slanine,
4—5 žlica masti,
2 kocke šećera,
1 glavica na kolute izrezanog luka,
1 veliki korijen mrkve, } u listiće izrezati
1 veliki korijen peršina, }
¼ male jabuke,
kora od crnog kruha 2 prsta velika,
1 režnjić češnjaka (cijeli),
10 zrna bibera
1 litra vruće vode,
¼ limuna,
2 decilitra kiselog vrhnja,
1 kavska žlica brašna.

Pisana pečenka se očisti od tetiva, žilica i loja, nabode slaninom, posoli, metne na jako vruću mast u kojoj se šećer ispržio, dok nije postao tamno-smeđe boje. Istodobno se metne zelenje, luk, kora od kruha, češnjak, lovorov list, papar i jabuka kraj mesa, pokrije posuda i pirjani, dok se nije sve lijepo smeđe ispržilo. Tu i tamo se promiješa i okreće meso. Tada se dodaje vrela voda, pokrije se posuda i kuha 1 sat. Onda se izvadi meso i izreže na lijepe ploške. Reži ga koso počevši od uskog kraja. Umak razrijedi sa malo vode, ako je previše upečen, dodaj limun, prokuhaj i promiješaj, protjeraj ga kroz sito, povrati ga na štednjak, dodaj vrhnje u kojem si brašno glatko zakrkljala, promiješaj prokuhaj, dodaj meso i još 2—3 puta prokuhaj. Do-

daju se okruglice od krumpira ili žemičaka, valjušci ili rezanci, a ukrasi se kriškama od limuna.

15 Polpete

1 kg isjeckane govedine,
1 glavica isjeckanog luka,
3 žlice masti,
1 žlica soli,
1 jaje,
2 u mlijeku razmočene iscijeđene žemičke,
½ žlice papra.

Isjeckano meso i sve ostalo miješa se u zdjeli najmanje ½ sata. Na dasku se metne nešto brašna. Od mješavine mesa načine se valjušci, koji se ispeku na vrućoj masti, da budu sa obadvije strane rumeni. Dodati se mogu razne vrste variva ili salate ili se može politi umakom od rajčica. Meso može biti i miješano, svinjetina i govedina, ili prsa od tovljene guske.

16 Kosano pečenje

1 ½ kg isjeckanog mesa,
1 glavica sitno izrezanog crvenog luka žuto prženog sa
3 žlice masti,
1 u mlijeku razmočena i iscijeđena žemička,
½ kavske žlice sitnog papra,
1 cijelo jaje,
2 žlice soli,
2 žlice na sitne kocke izrezane suhe slanine,
½ decilitra vruće masti.

Meso može biti goveđe, svinjsko, teleće ili prsa od tovljene guske. Mogu se miješati 2 vrste mesa. U zdjeli se dobro izmiješa sve skupa, kako je to gore navedeno. Načini 2 dugoljasta hljepčića, metni u zamašćenu tepsiju i peci u pečenjarci dok se površina malo ne posuši. Onda ih polij kipućom masti i peci dok budu rumeni. Peče se 1 sat pri dobroj vatri. — Posluži sa varivom ili salatom. Može se na kraju polijevati vrhnjem.

POHANO MESO

1 Bečki odrezak

2 kg telećeg buta,
brašna po potrebi,
4 cijela jaja,
2 žlice mlijeka,
1 kavska žlica ulja,
mrvica od žemičke po potrebi,
masti za pohanje.

Teleći but nareži na lijepe nareske i tuci ih batom, ali ne tako jako, da bi postali pretanki. Posoli ih, pa ih umoči prvo sa obje strane u brašno, zatim u jaje, onda u mrvice, koje moraju biti jednolično sitne, a zatim metni svaki komad odmah na vruću mast. Kada su odresci s donje strane lijepo žuti, okreni ih, da i na drugoj strani požute, položi ih na ugrijanu zdjelu, ukrasi ih ploščicama od limuna i grančicama od zelena peršina i nosi ih odmah na stol. Posluži ih sa salatom ili zelenim varivom.

2 Pohani pilići

Samo sasvim mladi, dobro hranjeni pilići prikladni su za ovaj način priređivanja. Pilići se razrežu u četiri dijela; dalje se postupa kao što je to opisano u prijašnjem receptu. Naravno, da ih se ne tuče batom.

3 Španjolska prsa

Teleća prsa kuhaj u slanoj vodi 2 sata. Onda izvadi meso, povadi mu sva rebra i ohladi ga. Zatim umoči ohlađeno meso prvo u brašno, zatim u rastucana jaja kao pod brojem 1., konačno u mrvice od žemičke i ispeci cijeli komad mesa u vrućoj masti, da bude lijepo rumen na obje strane. Meso nareži na lijepe komade, ukrasi grančicama od peršina i kriškama od limuna i posluži sa salatom ili varivom. Čorbu upotrebi za juhu.

4 Pariški popečci

Teletinu od buta nareži na popečke, tuci i posoli, umoči u brašno, zatim u rastucano jaje, ispeci s obje strane lijepo rumeno i posluži vruće sa zelenom salatom ili varivom.

SPREMANJE SVINJSKOG MESA

1 Kako se svinjsko meso stavlja u rasol

(Za 20 kg mesa)

1½ kg soli,
½ dkg salitre,
4—6 cijelih češnjaka stucanih,
1 žlica šećera,
15 litara vode.

Kada svinju rastaviš, metni meso na hladno mjesto i pusti da se jedan dan hladi. Ako je jaka zima, može i dva dana stajati. Onda uzmi prvo velike komade, kao šunke i plećke, i nasoli ih dobro solju, kojoj si dodala polovicu salitre. Sol mora biti suha i čista; metni je na limenu tepsiju i prepeci u krušnoj peći ili pečenjarki. Zarini šiljastu palicu kraj kosti šunke i taj otvor dobro nasoli. Sol, pomiješanu sa češnjakom i salitrom, tako dugo tari u meso, dok se ono ne počne »znojiti«. Meso izgleda kao da se znoji, jer je već zasićno solju. Onda ga složi u čistu parenicu. Prvo butine (šunke), onda pleća, karmenadle, prema gore uvijek manje komade. Tako neka meso stoji 2 dana. Treći dan prokuhaj vodu sa ostalom salitrom i šećerom (žuti šećer, kandl-šećer je najbolji za ovu svrhu). Ohlađenoj vodi (za veliku svinju) dodaj1 šaku zrna borovice, 2 žlice koriandera i 1 šaku cijelog papra. Ovom vodom, koja mora biti sasvim hladna, poliješ meso i pokriješ čistim drvenim poklopcem, koji mora biti malo manji nego otvor posude, a na njega metni čisto kamenje, da se mesto dobro stisne. Najvažnije je, da meso svaki dan premećeš, naime svaki komad iskreneš, poliješ sokom, koji je kroz otvor istekao i opet tako naslažeš, kako je bilo. Sitne komade ostavi u rasolu 14 dana, Šunke i lopatice 3—4 tjedna. Kada ih izvadiš iz rasola, obriši ih čistom krpom i ostavi 1 dan na hladnom zračnom mjestu, a onda ih metni u dim.

2 Krvavice

½ svinjske glave ,
1 svinjska pluća sa jezikom i slezenom,

2 žlice tucanog papra,
1 litra sala od potrbušine,
1 kg debele svježe slanine,
10—12 glavica sitno izrezanog luka,
1 šaka soli,
½ litre svinjske krvi,
1 žlica najgvirca.

Glava, slanina i pluća pristave se u hladnu vodu i skuhaju tako mekano, da meso pada s kostiju. Potrbušina se razreže u grube kocke i peče. Kada je napola ispečena, dodaj luk i peci ga, dok ne bude svijetlo-žut. Tada ga ohladi da bude mlak. Meso se izreže na jedan prst široke kocke. Metni sve skupa u prostranu zdjelu. Razrezano meso, luk, papar, najgvirc, sol i krv sve zajedno dobro izmiješaj, po prilici 1 sat. Debela crijeva se okrenu i stružu te dobro operu u nekoliko voda. Odmah ih se posipa sa 1 šakom soli, 1 šakom grubo izrezanog luka i slabo zaoctenom vodom, ižmiče i pere kao rublje. Zatim ih u nekoliko voda operi i nadijevaj sa mješavinom od mesa i krvi. Kobasice se kuhaju vrlo polagano u juhi od potrošenog mesa 10—15 minuta. Kada se kobasice nabodu tankom pletaćom iglom, a ne izlazi više krv, nego bistra tekućina, tada su gotove. Onda ih se izvadi, složi na dasku, a drugi dan se mogu peći ili nekoliko dana objesiti u dim. Drže se nekoliko mjeseci, a da se ne pokvare.

3 Jetrene kobasice

Isto kao krvavice, samo se uzimaju ostrugana prijesna jetra i ½ litre juhe od mesa mjesto krvi.

4 Mesnate kobasice

1 kg mesa, svinjetine od trbuha,
1 žlica soli,
3 režnja tucanog češnjaka,
1 šalica hladne juhe od svinjetine ili vode,
½ kavske žlice tucane salitre,
1 žlica tucanog papra,
1 žlica najgvirca.

Meso se izreže na sitne kocke u veličini lešnjaka. Češnjak se metne u juhu, u kojoj mora ¼—½ sata stajati,

a onda se ocijedi. Meso, sol, salitra, papar i najgvirc se miješaju u zdjeli 1 sat, a kraj toga se žlicu po žlicu dolije ona juha od češnjaka. Onda se tom mješavinom pune očišćena tanka crijeva i vežu u kratke parove kao kranjske kobasice te suše u dimu. Kranjske kobasice i obične mesnate kobasice pristavi se u hladnu vodu, a kada zakuha, kuha ih se još 10 minuta. Kada je koža kobasice napeta, kobasice su skuhane. Takozvane hrenovke ne kuha se nego leže u vrućoj vodi na kraju štednjaka i to tako dugo, dok je kožica napeta (po prilici 5 minuta).

JELA OD UNUTARNJIH DJELOVA

1 Plućica na kiselo

1 teleća ili svinjska pluća,
4 litra vode,
1 žlica soli,
5 žlica masti,
1 žlica kristal-šećera,
6 žlica brašna,
1 mala glavica isjeckanog luka,
1/4 žlice tucanog papra,
2 lovorova lista,
1/4 limuna,
1 mjerica vrhnja,
1 žlica soli.

Plućica se pristave u hladnu slanu vodu i kuha 1 1/2 sata. Ako onda još ne bi bila mekana, mora ih se naravno dulje kuhati. Mekana plućica se izvade, stave na dasku i izrežu na 1/4 prsta debele rezance. Zatim se ugrije mast i prži na njoj šećer, dok ne postane tamno-smeđ, onda dodaj brašno, miješaj i prži, dok ne bude smeđe, dodaj luk, prži, dok ne požuti, a kraj toga miješaj. Dodaj lovorov list i papar, nalij juhu u kojoj su se plućica kuhala. Nato dobro promiješaj i prokuhaj, dodaj izrezana plućica, limun i vrhnje, dobro promiješaj i nekoliko puta prokuhaj. Ako ne bi bilo dosta juhe, može se dodati potrebna količina sirutke. Dodaje se: slani krumpir ili valjuške od kruha ili krumpira.

2 Rajžlec (trbušna vrećica od teleta)

2 litre vode,
2 kg rajžleca
1 merlin (mrkva),
2 peršina (korijena),
5 kockasto izrezanih krumpira,
4 žlice masti,
4 žlice brašna
4 režnjića češnjaka (tucanog),

1 žlica isjeckanog zelenog peršina,
1/4 limuna,
1 litra sirutke,
2 žlice soli,
1 mjerica vrhnja.

Rajžlec se vrlo dobro opere u nekoliko voda i popari kipućom vodom. Ako bi još uvijek neugodno zaudarao, metne se na tri litre vode jednu šalicu slabog octa, namaže rajžlec sa 3 žlice soli i opere u toj octenoj vodi. Zatim ga se opet opere u hladnoj vodi i pristavi u hladnu slanu vodu. Zelenje se očisti, opere, kockasto razreže i dodaje rajžlecu, kada se već 1/2 sata kuhao. Kada su zelenje i rajžleci mekani, dodaj krumpir, a kada krumpir bude mekan, dodaj zapršku sa češnjakom i peršinom, dobro promiješaj, dolij sirutku i vrhnje, opet dobro prokuhaj i donesi na stol.

3 Fileki (tripe) sa rajčicama

2 kg fileka,
4 žlice slanine (suhe),
4 žlice ulja,
1 glavica sitno izrezanog luka,
2—3 režnja češnjaka (sitno tucanog),
4 žlice mrvica od kruha,
1 žlica isjeckanog zelenog peršina,
2 litre čorbe od rajčica,
2 žlice soli.

Fileki se posipaju kukruznim brašnom i dobro gnječe i ribaju; zatim se vrlo temeljito operu i kraj toga otstrane sve tamne pjege, izrežu na velike komade i pristave se u hladnu vodu, kojoj se dodaje 1 velika žlica octa. Kada voda dobro zakipi, baci se i dolije svježa hladna voda. To se opetuje 4 puta. Zatim se u petoj vodi kuhaju fileki, dok ne budu tako mekani, da ih se prstima može rastrgati. Tada ih se izvadi i izreže u tanke rezance. Slanina se rastopi, dodaje ulje i luk; kada je luk malo požutio, dodaju se mrvice i prži dok luk dobro ne požuti. Onda se dodaje češnjak i peršin, 3 puta dobro promiješa, dolije juha od rajčica, fileki i so i još 1/4 sata dobro prokuha. Dodaju se: slani krumpir ili kukruzni žganci (palenta).

4 Jetra s lukom na brzo

4—6 žlica masti,
2 glavice luka,
½ žlice paprike,
¼ žlice sitnog papra,
1½ kg jetara (svinjskih, telećih ili od peradi),
4 žlice vruće vode,
1 žlica soli.

Jetra se razrežu u vrlo tanke listiće. Luk se fino isjecka i prži na masti, dok ne požuti. Zatim dodaj papriku i prži jetra na nagloj vatri i miješaj neprestano 5 minuta. Ako jetra više nisu krvava, dolije se slana voda i to vruća, brzo promiješa i brzo daje na stol. Ako jetra nisu od mladih životinja, onda se već izrezana jetra poškrope žlicom slaboga octa, dobro promiješaju i ostave tako 5—10 minuta, pa se tek onda prigotavljaju.

5 Jetra na brzo s rajčicama

1½ kg jetara,
4—5 žlica masti,
¼ litre čorbe od rajčica,
2—3 glavice luka,
½ žlice soli,
½ šalice vode.

Sitno razrezani luk, sok od rajčica i mast metnu se u jednu šerpenju, koja se pokrije poklopcem i pirjani tako dugo, dok ne nestane vodenog soka. Onda se posuda otkrije, metne na otvorenu vatru i prži i miješa, dok luk lijepo ne požuti. Zatim se dodaju jetra i prži i miješa tako dugo, dok jetra, kad ih se prerežu, nisu više krvava. Tada dolij slanu vodu, brzo prokuhaj i daj na stol.

6 Bubrezi na brzo s lukom

6 svinjskih ili 2 goveđa bubrega (samo od mladog goveda),
2—3 glavice luka,
4—5 žlica masti,
¼ žlice papra,

¼ šalice vode,
½ žlice soli.

Bubrezi se razrežu po duljini na polovicu, izvadi bubrežna vrećica i sve debele žile i operu vrlo dobro u nekoliko voda. Onda se bubrezi razrežu na sitne listiće i isto tako postupa kao s jetrima.

7 Bubrezi s mozgom

4 svinjska bubrega,
2 svinjska mozga,
¼ žlice papra,
2 glavice isjeckanog luka,
2 žlice masti,
¼ žlice soli.

Bubrezi se prirede i isprže kao bubrezi s lukom. Mozak se opere, popari kipućom vodom, skinu mu se sve kožice i sitno isjecka. Kada se bubrezi sprže, dodaje se mozak i so, dobro promiješa i 2—3 puta prokuha.

8 Mozak s jajima

4 mozga,
2 glavice luka,
4 žlice masti,
4 jaja,
1 žlica soli,
¼ žlice papra.

Mozak se popari, skinu kožice i fino isjecka. Fino isjeckani luk se prži na masti, dok ne požuti; zatim dodaj papar i mozak, brzo prži i miješaj jedno 5 minuta. Jaja tuci na tanjiru viljuškom i prelij preko mozga. Još 5 minuta prži i neprestano miješaj.

Bilješke:

DIVLJAČ, RIBE, JAJA

Mlade životinje mogu se odmah prirеđivati. Starijim životinjama se izvadi drob, očisti trbušna šupljina od krvi i blata. To se ovako čini: čista krpa umoči se u zaoctenu vodu, iscijedi i njome izbriše sva nečist i krv. Krpa se mora par puta isprati i ocijediti. Isperi dobro svu vodu i krv, jer bi se odmah razvila trulež. Onda se objesi životinja s glavom dolje na zračno, suho mjesto. Tako neka visi najmanje dva dana. Smrznuta može visiti i 8 dana. Meso će tada postati vrlo mekano. Ako je vrijeme toplo, onda se divljač odere ili očupa (guske i patke), izvadi drob i meće u rasol, koji je niže opisan.

1 Rasol za divljač

2—3½ litre vode,
10 zrna papra,
1 litra na listiće izrezanog zelenja (mrkva, peršin i koraba),
2 glavice izrezanog luka,
¼ litre slatkog octa,
1 kocka šećera,
2—3 lovorova lista.

Meso se dobro očisti od sviju dlaka, brzo opere (ne smije se kvasiti), metne u šerpenju i polije već ohlađenim rasolom. Meso mora biti rasolom pokriveno. Okreći meso svaki dan i drži ga na hladnom mjestu.

2 Prirеđivanje divljači koja je bila u rasolu

Meso se izvadi iz rasola. Zecu i srni se nabodu leđa, guski i patki prsa sa suhom slaninom. Mast se ugrije i prže

u njoj 1—2 kocke šećera dok ne dobije boju kave, zatim se dodaje posoljeno meso, zelenje, 1 luk, biber i lovorov list iz rasola i pirjani dok je sve mekano. Kada prijeti opasnost da bi prigorjelo, podlije se sa malo rasola. Kada je sve mekano izvadi se meso, izreže na obroke, umak se tjera kroz sito, dodaje 2—3 dcl vrhnja sa 1 kavskom žlicom brašna (dobro skrkljano) dobro prokuha, promiješa, dodaje meso i kuha dok se meso prokuhalo. Ukrasi sa kriškama od limuna i dodaj valjuške ili rezance.

3 Zec i srna

Mladi zec ili srna mogu se peći u pečenjarci. Zato se oni nabodu slaninom, posole, metnu u tepsiju, preliju sa 3—4 žlice masti, oblože sa 3—4 kriške limuna i peku 1—1½ sata. Treba meso često puta zalijevati i 2 puta okrenuti da porumeni na obje strane. Zalijeva se kiselim vrhnjem. Ispečeno meso se izreže na obroke i polije se po potrebi razrijeđenim sokom i ukrasi sa kriškama od limuna i grančicama od zelenog peršina.

4 Butina od srne

Izreži butinu na lijepe ploške, tuci ih batom, posoli i popari i peci na vrućoj masti vrlo naglo. Na kraju ulij malo kiselog vrhnja.

5 Fazan

Izvadi mu odmah utrobu, objesi ga na hladnom, zračnom mjestu nekoliko dana. Zatim ga očupaj, opali sve sitne pahuljice, brzo ga operi, nasoli ga, omotaj prsa i leđa širokim ploškama od suhe slanine. Peci ga u pečenjarci 1—2 sata, a kraj toga ga često preokreni i zalijevaj.

6 Prepelica

Vrijedi isto kao za fazana.

7 Šljuka

Vrijedi isto kao za fazana. Jetrica i ružičasti dio crijeva isjeci sitno. Na 1 žlici masti prži 1 žlicu sitno isječenog luka svijetlo-žuto, popapri malo, dodaj jetrica i crijevo, ispeci na nagloj vatri, malo posoli i namaži na male ploškice od žemičke koje si prije prhko ispekla na masti. Šljuku izreži na pola, položi je na zdjelu, zalij sokom, sve uokolo metni žemičke s jetricama, a na svaki kraj zdjele metni grančicu zelenog peršina. Pazi da dođe vruće na stol.

RIBA SLATKOVODNA

Riba je svježa kada su joj škrge živo crvene, ne zaudaraju, a meso čvrsto i odskače pod utiskom prsta. Samo onda je riba prikladna za pripremanje. Živa riba ubije se udarcima po glavi tupim predmetom (bat za meso ili slično). Oljušti se najlakše kada se popari malom količinom vrele vode. Kečiga se popari vrućom vodom i skine joj se koža, ali se prije izvadi drob. Kada je oljuštena opere se temeljito, metne na čistu dasku, razreže trbuh izvadi drob i to oprezno, da se sadržina crijeva ne izlije jer se očišćena riba više ne smije prati nego se samo krpom trbušna šupljina izbriše. Paziti treba također, da se žuč ne razdere. Jetra i ikre upotrebe se za juhu. Treba ih dakle očistiti i oprati. Glavu valja dobro oprati, škrge prije toga izrezati. — Riba koja nije svježa može biti vrlo opasna po zdravlje.

1 Kuhana riba

Ovakva priredba najprikladnija je za smuđa, štuku i pastrvu.

1—2 smuđa, štuke ili pastrve,
1—2 litre vode,
½ glavice luka,
1—2 žlice soli,
1 struk zelenog peršina.

U hladnu vodu se pristavi luk i peršin, posoli i dobro prokuha. Zatim se unutra metne oljuštena i očišćena cijela

riba (glava se ne odreže) i kuha sasvim polako jedan sat. Onda se riba oprezno izvadi (lahko se raspada) položi na ugrijanu zdjelu, polije rastopljenim maslacem i obloži kuhanim krumpirom, kojeg se također polije rastopljenim maslacem i posipa sitno isječenim zelenim peršinom.

2 Drhtalica od riba

1½ litre hladne vode,
2 glavice luka,
10 zrna papra,
2 žlice soli,
2 kg šarana ili kečige.

Na kriške izrezani luk i papar pristavi se u hladnu vodu i kuha 1 sat. Zatim se procijedi i protisne luk kroz sito. U tu vodu se metne izrezani šaran, posoli i kuha vrlo polagano 1—2 sata. Zatim se riblje meso poslaže na zdjelu, polije čorbom i metne na hladno mjesto.

3 Riblji paprikaš

5 izrezanih glavica luka,
3—4 litre vode,
2—3 kečige,
1 mala štuka,
2—3 mala soma,
1—2 mala izrezana korijena mrkve,
1—2 mala korijena peršina,
2—3 žlice soli,
2—3 žlice paprike.

Luk se pristavi u hladnu vodu i kuha dok je potpuno mekan, pa se onda protisne kroz sito zajedno s vodom. U ovu ohlađenu vodu pristavi se gore navedena očišćena u komade razrezana riba, zajedno sa korijenjem, soli i paprikom i kuha vrlo polagano 1—1½ sata. Posluži sa rezancima i donesi na stol u posudi u kojoj se kuhala.

4 Pečena riba

Riba se propisno očisti, posoli, metne u tepsiju i peče kao svaka druga pečenka. Po volji se može uzeti mast, maslac ili ulje.

5 Naglo pečena riba

Propisno očišćena riba izreže se na prst debele popečke, posoli, zavalja u brašno i peče naglo sa obje strane u vrućoj masti, maslacu ili ulju. Ukrasi sa kriškama od limuna, grančicama od peršina i posluži sa salatom.

6 Srpska riba

Šaran od 2 kilograma,
1 litra vrhnja,
2 žlice soli,
1 žlica crvene paprike,
3 glavice na kriške izrezana crvena luka,
¼ litre riže,
6 žlica maslaca.

Riža se prebere, opere, malo posuši i metne u tepsiju. Riba se propisno očisti (glavu ne odrezati), sa obje strane nekoliko puta ureže, posoli i metne leđima prema gore na rižu. Sve se pospe paprikom i lukom, polije rastopljenim maslacem i peče u pečenjarki. Od vremena do vremena polije se vrhnjem dok zaliha traje. Kad je riža suha i mekana, jelo je gotovo. Posluži u istoj tepsiji u kojoj si je pekla.

7 Pohana riba

Nasoljeni komadi ribe valjaju se u brašnu, onda u razmućenim jajima, zatim u mrvicama i ispohaju na vrućoj masti.

8 Sitna riba na posavski način

Bjelica i druga sitna riba očisti se propisno, posoli, povalja u kukuruznom brašnu, koje se malo popapri. Ribe se gusto poslažu u tepsiju, poliju sa nekoliko žlica rastopljene masti ili ulja i peku u pečenjarci dok su rumene.

9. Raci

Raci moraju biti živi. Mrtvi raci nisu nipošto dobri za kuhanje, oni su vrlo opasni po zdravlje. Još žive rakove

treba temeljito četkom očistiti i oprati u nekoliko voda. Zatim se srednji dio repa potegne, na taj način istrgne crijevo i odmah se baci raka u slanu vrelu vodu u koju se stavilo komina. Kad su svi raci živo crveni, onda su kuhani. Tada ih ocijedi, složi na zdjelu na koju se prije metnuo ubrus, pokrij ubrus i odmah nosi na stol.

MORSKA RIBA

Oljušti se i čisti kao i slatkovodna riba. Može se isto tako kuhati, pržiti i peći, a ima naravno i posebnih načina prigotavljanja. Ribe bez ljusaka operemo samo hladnom vodom. Male ribe solimo tek kad su pržene.

1 Pržene sardelice i lokarde

Očišćene ribe pustimo malo stajati da se osuše, zato ih moramo poredati na pladanj ili poslužavnik od kalaisanog lima. Ako bi ležale u hrpi, ne bi se posušile. Onda ih uvaljamo u brašno i pržimo u vrućem ulju. Mora biti obilno ulja. Bolje da uzmemo manju posudu sa više ulja nego veliku posudu s malo ulja. Kad su lijepo rumene, izvadimo ih, posolimo i poslužimo sa limunom. Dodajemo salate.

2 Marinada za lokarde

2 dcl vrućeg ulja u kojem smo pržili lokarde,
4 glavice crvenog luka na kolutiće izrezana,
4 režnjića zgnječenog češnjaka,
1 kavska žlica cijelog papra,
2 lista lovorova, 1 grančica ružmarina,
½ litre blago razrijeđenog vinskog octa,
1 žlica soli.

Na ulju ispeci luk, da je rumen i mekan. Miješaj vilicom. Onda dodaj češnjak, papar, lovorov list i ružmarin, prepeci malo, zalij octom, posoli i prokuhaj dobro. Zatim ohladi. Pržene lokarde slaži u staklenku i zalij hladnom marinadom. Naravno, da i ribe moraju biti hladne. Zatvori staklenku i spremi na hladnom mjestu. Ovo je dovoljno za 20—30 lokardi.

3 Konzerva od tunine

1 ½ kg tunine,
2 litre ulja,
6 dcl soli,
1 kavska žlica cijelog papra.

Tunini se skine koža, izreže na lijepe odreske, slaže u šerpenju, polije uljem, posoli, dodaje papar, stavi na štednjak i peče polagano 1¼ sata. Od vremena do vremena se skida pjenu. Onda se izvadi tunina, odstrani crno meso i kosti, složi u staklenku, zalije uljem u kojem se kuhala i zatvori staklenka.

4 Brodeto

Za to jelo se uzme tunina, jegulja ili druga velika riba.

Riba se izreže na prst debele komade, posoli, povalja u brašno i ispeče naglo na vrućem ulju. Ispečenu ribu metni u drugu šerpenju. U ono ulje u kojem si je pekla, metni sitno izrezanog luka, ispeci ga žuto, dodaj sitno zgnječenog češnjaka, malo ga prepeci, dodaj obilno sitno isjeckanog zelenog peršina i obilno zrelih, oguljenih, rastrganih rajčica. Na to metni ribu, posipaj malo mrvicama i pirjani kraj lagane vatre u pokritoj posudi ½—1 sat. Ne smije se miješati nego samo posudu tu i tamo prodrmati.

5 Bakalar

1 bakalar,
¼ litre ulja,
2 velike glavice crvenog luka,
6 režnjića češnjaka,
2 žlice sitno isječenog peršina,
2 litre na listiće izrezanog krumpira,
2 litre hladne vode,
2 žlice soli,
¼ litre soka od rajčica.

Dan prije istuci bakalar batom za meso ili hrptom od sjekire, pa ga onda stavi u posudu sa hladnom vodom. Bakalar neka se namoči u najmanje 5 litara vode. Drugi dan izvadi bakalar, operi ga u nekoliko voda, pa ga onda

pristavi u hladnu vodu. Kada voda zavrije, mijenjaj vodu. Neka se bakalar tako dugo kuha, dok ne otpada meso od kosti. Zatim ga izvadi iz vode, rastrgaj i odstrani svaku i najmanju kost te kožu i glavu. Istodobno prži na listiće izrezani luk na ulju. Kada luk požuti, dodaj sitno istucani češnjak i zeleni peršin, 2—3 puta promiješaj, i makni sa štednjaka. U šerpenju od 4 litre metni red krumpira, red bakalara, nešto ulja sa lukom, češnjakom i peršinom, posoli, pa meći krumpira, bakalara, ulja i soli tako dugo, dok zaliha traje. Gornji red mora biti od krumpira. Onda nalij vodu, pokrij posudu i pusti da se jelo polako kuha. Kasnije dodaj rajčice i kuhaj sve zajedno 2 sata pokriveno. Jelo se ne smije miješati, nego se samo katkada posuda potrese.

ŠKOLJKE

Školjke, koje se nalaze u pijesku, moraju se preko noći ostaviti u čistoj morskoj vodi tako, da školjka izbaci pijesak. To vrijedi samo za one školjke, koje još nisu otvorile svoju kućicu, jer otvorene su školjke otrovne, pošto se već rastvaraju.

Školjka se može jesti sirova ili osoljena s malo limunova soka. Najjednostavniji način priređivanja školjki je taj, da je se stavi na vrući štednjak ili kamen, gdje se ostavi nekoliko minuta. Nakon toga školjka je kuhana, te je se može srkati.

Oštriga, drhtulje, kape

Od njih se može napraviti juha, brodeto i t. d. Ako se školjka priređuje za kuhanje, otvara se nožem i sadržaj se struže u zdjelicu. Zatim pirjaj luk, češnjak i peršin svijetložuto, dodaj rajčica po okusu, posoli, dodaj sadržaj školjki i naglo kuhaj 2—3 minute.

JAJA

Nikada se ne smije spremiti prljava jaja. Treba ih oprati i krpom suho obrisati. Čestice blata uđu u jelo kada se razbiju prljava jaja, a ako blatna jaja dulje stoje, ona se prije kvare.

Jaja se mogu spremiti da budu svježa i po nekoliko mjeseci.

Najobičniji načini spremanja:

1. u vapnenom mlijeku,
2. u žitu,
3. u soli.

Vapneno mlijeko: na 10 litara vode u staklenki rastopi se gašenog vapna u veličini oraha, nakon nekog vremena odlije se nastala zelenkasto-mliječna tekućina u drugu stakleknu, u koju su se prije toga naslagala potpuno svježa, čista jaja, šiljastim krajem prema dolje.

Suha, čista, potpuno svježa jaja slažu se u sanduk i posipaju svaki red suhim žitom. Dolje i gore mora biti žita.

Sa kuhinjskom soli isto tako postupaj. So mora biti čista i potpuno suha.

1 Jaja na umak

Jaja se metnu u kipuću vodu i kuhaju 3 minute.

2 Jaja kuhana bez ljuske

Ljuska od jajeta se razlupa, a jaje se spusti u šefaljku, iz koje se oprezno izlije u kipuću slabo slanu vodu. Vode mora biti samo toliko da je bijelo od jajeta pokrito a žumance, koje mora ostati čitavo, stoji nad vodom. Kuha se svako jaje zasebno tako dugo, dok se bjelance nije skrutilo, a žumance mora biti mekano.

3 Tvrdo kuhana jaja

Jaja se metnu u hladnu vodu; kad zakuha puste se kuhati 5—15 minuta. Zatim ih se ocijedi i stavi u hladnu vodu, dok se ne ohlade.

4 Kajgana (cvrće)

Viljuškom rastuci jaja u zdjelici, dodaj soli, izlij jaja na vrelu mast i miješaj, dok se ne skrute.

5 Jaja s vrhnjem

Istučenim jajima dodaj gusto, kiselo vrhnje i postupaj kao s kajganom.

6 Jaja sa isjeckanom šunkom

Jajima se dodaje fino isjeckane šunke.

7 Jaja sa zelenom paprikom i mladim lukom

Istučenim jajima dodaj izrezanu papriku i luk, a onda ih peci na vrućoj masti.

8 Pečena jaja sa šunkom

Uzmi suho meso ili šunku i nešto slanine, ako je meso jako mršavo; nareži na tanke listiće i ispeci u tavi. Kada listići budu rumeni, metni cijela jaja na šunku i slaninu, te peci tako dugo, dok se bjelance ne skruti. Žumance mora ostati mekano. Posluži u tavi, u kojoj si jaja pekla.

Bilješke:

Bilješke:

TJESTENINE

TJESTENINE KUHANE

Brašno ili krupica, koje upotrebljavamo, moraju se prije prosijati. Jaja, mlijeko ili voda i sol treba prvo skrkljati, te onda staviti u brašno. Tijesto treba čvrsto izmijesiti. Kod valjanja tijesta ne smijemo sipati mnogo brašna po dasci ili tijestu. Kada smo tijesto izvaljali, posušimo ga, da se kod rezanja ne zalijepi. Ako nemamo vremena za to, onda možemo ovo tijesto posipati kukuruznim brašnom, pa se tako ne će lijepiti. Gotove rezance ili krpice treba prije kuhanja prosijati, da se ukloni kukuruzno brašno. Zakuhati treba tjesteninu u vrućoj slanoj vodi. Kuhati se mora na dobroj vatri tako da se ne bi tjestenina predugo kvasila u vodi, da ne postane mekana i bez okusa. U početku kuhanja protresemo posudu, a kasnije, kad je voda opet zakipila, miješamo. Tjestenina je gotova kad pliva na površini, onda je ocijedimo i preplahnemo na cjedilu hladnom vodom da otvrdne.

1 Tijesto za rezance ili krpice

2 cijela jaja,
3 dcl mlijeka, vode ili sirutke,
1 kavska žlica soli,
½ kavske žlice ulja ili masti,
} skrkljati
1 ½ litre brašna.

Sve osim brašna treba izmiješati u zdjeli. Zatim dodaj brašno. Gotovo tijesto stavi na dasku, razreži na 2 djela, svaki dio premjesi, svaki zasebno izvaljaj, debelo kao hrbat od noža, posuši i po volji izreži na rezance, ili krpice. Kuhane rezance prelij vrućom masti ili maslacem.

2 Rezanci s krupicom

Tijesto kao gore,
½ šalice krupice,
½ kavske žlice soli,
1 šalica vrele vode,
2 žlice masti.

Tijesto izvaljaj u debljini šibice, pusti mlince da se malo osuše, a zatim od toga izreži prst dugačke i pola prsta široke rezance. Mast ugrij u prostranoj šerpenji, dodaj krupicu, koju pržiš, da dobije boju kore od žemičke. Onda se krupica zalije vrelom slanom vodom i dalje prži, dok se sva voda ne iskuha i krupica ne postane opet suha. Rezanci se skuhaju i dodaju prženoj krupici i to se dobro promiješa.

3 Rezanci s makom ili orasima

Iz tijesta (vidi uvod) načini rezance kao pod broj 1 Kuhani i zamašćeni rezanci metnu se u zdjelu i posipaju sitnim orasima ili makom, pomiješanim sa sitnim šećerom.

4 Rezanci s mesom

Tijesto kao u uvodu,
1 šalica isjeckanog mesa,
1 glavica sitno izrezanog luka,
1 kavska žlica soli,
2—3 žlice masti,
2—3 žlice kiselog vrhnja,
½ kavske žlice sitnog papra ili mažurana.

Načini ½ prsta duge, kao šibice tanke rezance. Luk na masti svjetložuto isprži, dodaj meso, sol i papar, te pirjaj u pokritoj zdjeli. Meso može biti svježa govedina, svinjetina, teletina, prsa od starije guske ili meso od peradi koje god vrste. Može se upotrebiti i kuhano ili pečeno meso, preostalo od pređašnjeg dana. Ako je meso mršavo, treba malo više masti. Prijesno meso od starije životinje treba pirjati 1 sat i katkada zalijevati vodom i na koncu vrhnjem. Ako nema vrhnja, a ima sirutke, može se zalijevati sirutkom. Kada je meso gotovo, dodaj kuhane dobro ocijeđene rezance, sve zajedno dobro promiješaj i dodaj još 2—3 žlice vrhnja.

5 Krpice sa sirom i vrhnjem

Tijesto kao u uvodu,
3 dcl sira,
1 šalica vrhnja,
2 žlice masti,
4 žlice kockasto izrezane suhe slanine,
1 žlica soli.

Tijesto se izvalja kao za rezance, posuši i istrga na 2 prsta široke krpice. Slanina se ispeče, mast ocijedi i stavi čvarke na toplo. Mast se ostavi na kraju štednjaka i dolije vrhnje. Sir se sitno izmrvi viljuškom. Zdjelu, u kojoj se jelo nosi na stol, treba ugrijati. Krpice se kuhaju i ocijede. Jedna mala količina krpica metne se na vruću zdjelu, posipa se sirom i polije s nešto toplog vrhnja. Tako se radi, dok zaliha traje, a na vrh se metnu čvarci.

6 Krpice sa šunkom

1 šalica isjeckanog suhog mesa,
1 mjerica vrhnja,
2 žumanca,
1 žlica masti.

Od tijesta kao u uvodu načine se manje krpice koje se kuhaju u slanoj vodi.

Pomiješaj sve u dubokoj zdjeli, dodaj kuhane krpice, opet dobro izmiješaj i metni u šerpenju na ¼ sata u vruću pečenjarku, da se sve prepeče.

7 Krpice sa zeljem (kupusom)

Tijesto kao u uvodu,
½ glavice slatkog zelja,
2 žlice masti,
½ kocke šećera,

¼ kavske žlice tucanog papra,
1 kavska žlica soli.

Zelje se sitno isiječe i nasoli. Na vruću mast se metne šećer i prži, dok ne postane smeđ, onda se dodaje dobro istisnuto zelje i prži tako dugo, dok ne postane mekano. Da zelje ne prigori, doliju se 1—2 žlice vode. Kada zelje postane mekano, dodaju se zelju kuhane ocijeđene krpice i dobro promiješaju.

8 Rezanci sa gljivama

6 žlica masti,
½ žlice zgnječenog češnjaka,
1 žlica sitno isjeckanog zelenog peršina,
1 kavska žlica soli,
1 litra na sitne listiće izrezanih gljiva.

Od tijesta kao pod br. 1 načini rezance, tanke kao šibice i kuhane u slanoj vodi.

Na vruću mast metni češnjak i zeleni peršin, malo prepeci, posoli i dodaj gljive. Prži ih na dobroj vatri, da budu mekane i onda ih pomiješaj sa rezancima. Može se odmah poslužiti ili se rezanci sa gljivama stave u zamašćenu tepsiju, posutu mrvicama, poliju se vrhnjem i prepeku u pečenjaru.

9 Mlinci

Tijesto, kao pod broj 1, tanko izvaljamo, izrežemo na komade kao dlan velike, i pečemo na očišćenoj ploči od štednjaka. Onda ih izlomimo na manje komadiće, poparimo vrelom vodom, da budu mekani, ocijedimo vodu i prelijemo mlince masnim sokom od pečenke. Poslužimo uz pečenu gusku, purana ili drugo pečenje.

10 Rezanci od špinata

2 jaja,
1 žlica ulja,
1 kavska žlica soli,
½ litre u slanoj vodi kuhanog ocijeđenog sitno isjeckanog špinata,

1 litra brašna.

Jaja, ulje, sol i špinat dobro pomiješaj, dodaj brašno, čvrsto izmijesi tijesto, izvaljaj debelo kao hrbat od noža, posuši ga i izreži na prst široke rezance. Kuhaj ih u slanoj vodi, ocijedi i zamasti. Posluži uz paprikaš ili sa salatom.

11 Tarana (trenci)

1 litra brašna,
5 cijelih jaja,
½ kavske žlice masti,
1 žlica soli.

U zdjeli se zamijesi tijesto, metne na dasku i isiječe dobro teškim nožem. Isjeckano tijesto se tiska kroz cjedilo za tjesteninu, metne u šerpenju i suši preko noći u pečenjarki ili po danu na suncu. Suha tarana spremi se u platnenu vrećicu na suhom mjestu, gdje može mjesecima stajati. Tarana se može upotrebljavati kao riža.

12 Trganci i žličnjaci

1 ¼ litre brašna,
½ litre vode, mlijeka ili sirutke,
1 žlica soli,
1 jaje,
1 žlica masti.

Napravi tijesto u dubokoj zdjeli i tuci ga drvenom žlicom tako dugo, dok se ne pojave mjehurići. Zatim kavskom žlicom izvadi tijesto i ukuhaj žličnjake u vreloj slanoj vodi. Kada žličnjaci dobro prekipe i svi se dignu na površinu, onda ih ocijedi, ohladi vodom i metni na vruću mast.

13 Žličnjaci s jajima

Rastuci 3 cijela jaja, polij kuhane ocijeđene žličnjake (br. 12) u šerpenji te miješaj tako dugo, dok se jaja ne skrute. Dodaj k tome salate.

14 Soldački paprikaš

Jednu litru kockasto razrezanog krumpira kuhaj u slanoj vodi. Kada bude napola skuhan, ukuhaj u istoj vodi žličnjake. Kada se žličnjaci skuhaju, ocijedi sve skupa, metni na ugrijanu zdjelu i prelij sa 2—3 žlice kosanog luka i ½ kavske žlice paprike, koje si pržila na masti.

15 Krumpirovo tijesto

1 litra brašna,
2 litre kuhanog zgnječenog krumpira,
4 jaja,
2 žlice masti,
2 žlice krupice,
1 kavska žlica soli.

Krumpir i brašno izmrvi, dodaj jaja, mast, sol i krupicu i načini glatko tijesto, koje nemoj dugo mijesiti, jer bi jako popustilo. Onda izvaljaj poput prsta duge debele okrugle rezance (valjuške), koje valjaj dlanom po daski. Skuhaj ih u slanoj vodi, ocijedi i oplahni hladnom vodom i metni ih u tepsiju, u kojoj si prije na 5 žlica masti spržila 4 žlice mrvica. Iz ovoga se tijesta mogu praviti različiti oblici sa raznim nadjevom.

16 Valjušci sa šljivama

Izvaljaj tijesto (br. 15) na ½ prsta debelo, izreži 3 prsta velike pačetvorine, na sredinu svake metni jednu cijelu prijesnu šljivu ili 2 do 3 trešnje ili ½ kajsije. Ako nema voća, uzmi pekmez, složi 4 kraja preko voća ili pekmeza i naredi okruglice, koje kuhaj u slanoj vodi 15 minuta. Onda ih izvadi rupičavom šefaljkom, metni na pregrijanu zdjelu i polij vrućom masti ili prepršenim mrvicama i vrhnjem, ili posipaj sitnim orasima i šećerom ili makom.

17 Okruglice od krumpira s krupicom

2 litre kuhanog zgnječenog krumpira,
¼ litre krupice,

½ kavske žlice sitnog papra,
6 žlica vruće masti,
1 žlica soli,
¼ litre brašna,
3 cijela jaja.

Krupica se popari vrućom masti, dodaje se krumpir i sve drugo i zamijesi tijesto, iz kojega se mokrim rukama načine okruglice u veličine male jabuke, koje se u slanoj vodi ¼ sata kuhaju. Onda ih se izvadi, metne u toplu zdjelu i polije prepršenim mrvicama.

18 Okruglice od žemičaka

6 žlica masti,
4 žemičke,
½ litre mlijeka,
½ litre brašna,
4 jaja,
1 kavska žlica isjeckanog zelenog peršina,
2 žlice soli.

Žemičke nareži u male kocke, koje prži na masti u pečenjarki. Zatim ih polij mlijekom i ohladi. Onda dodaj brašna, jaja i soli, načini tijesto i pusti 1 sat stajati. Od toga tijesta pravi mokrim rukama okruglice u veličini male jabuke, koje kuhaj u slanoj vodi 15 do 20 časaka. Može se poslužiti sa salatom ili dodati divljači ili kiselim plućicama.

19 Okruglice sa suhim mesom

Isto kao pod br. 18, samo dodaj 2 do 3 žlice u sitne kocke narezanog suhog mesa ili suhe slanine. Uz te se okruglice jede kiselo zelje.

20 Okruglice sa sirom

½ litre sira,
4 jaja vilicom istuci,
¼ litre krupice,
¼ litre brašna,
2 žlice masti,

1 žlica soli,
¼ litre mlijeka,
1 žemička nakvašena u mlijeku i iscijeđena.

Sir sitno izmrvi, onda ga zajedno pomiješaj sa svim ostalim navedenim tvarima i pusti da stoji 1 sat. Zatim napravi mokrim rukama okruglice, koje kuhaj u slanoj vodi 15 minuta. Onda dobro ocijedi, metni na vruću zdjelu i prelij sa 2 do 3 žlice mrvica isprženih na masti.

TJESTENINE PEČENE

KAKO SE PRIPRAVLJA PECIVO (KOLAČI)

Da bi bilo pečeno tijesto lako probavljivo i ukusno treba da bude što lakše i što više prhko (rahlo). Zato priređujemo pečeno tijesto na ove načine:

1) u tijesto umećemo kvasac (germu, pjenicu);

2) u tijesto stavljamo razne praške za pecivo (soda bikarbona, potaša, licitarski kvasac i t. d.);

3) u tijesto dodajemo alkohol (rum, rakija, vino);

4) tijesto se miješa tako dugo, da se utjera u tijesto što više zraka. Miješa se uvijek jednomjerno i samo na jednu stranu, jer se inače umiješani zrak opet istjera napolje iz tijesta;

5) u tijesto se dodaje snijeg od tučenih bjelanjaka. Snijeg se dodaje uvijek pred samo pečenje. Dodaje se polako, da se umiješani zrak ne istjera napolje.

Mogu se upotrebiti i po dva ova načina, da bi tijesto bilo lagano i prhko.

TIJESTO S KVASCEM

Kvasac se sastoji od sitnih kvasnih gljivica. Ove gljivice ne vidimo prostim okom, već samo aparatom, koji povećava. Glavni je zadatak tih gljivica, da pretvaraju brašno u šećer, a šećer opet u ugljični dvokis i u alkohol. Da bi mogle te gljivice da rastvaraju brašno, treba im uz brašno još toplina (najbolja oko 27°) i vlaga. Zato dajemo kvascu vode, sirutke ili mlijeka i stavljamo ga na toplo

mjesto. U tijestu diže se taj ugljični dvokis prema površini i na taj način postaje tijesto šupljikavo i naraste. Kada takvo tijesto dospije u vruću peć, onda se alkohol ispari, ugljični dvokis izađe, a tijesto se zbog vrućine još više poveća. Dakako da kvasne gljivice u toj vrućini uginu.

Sa kvascem postupamo na više načina:

1) kvasac razmrvimo, dodajemo manju količinu slabo zašećerenog mlijeka, pokrijemo čistom krpom i stavimo na toplo mjesto. Kad se na površinu podigne pjena, onda dodajemo sve ostalo i zamijesimo tijesto;

2) kvasac razmrvimo, dodajemo slabo zaslađenog mlijeka i toliko brašna, da možemo mekano tijesto načiniti, koje dobro izlupamo čistom kuhačom. Onda pokrijemo čistom krpom i metnemo na toplo mjesto da se podiže. Zatim dodajemo sve ostalo propisano po receptu i načinimo tijesto. Bolje da ga mijesimo čistim rukama, nego istrošenom kuhačom. Mijesimo tako dugo, dok se ne ukažu mjehuri, onda dalje postupamo po receptu;

3) razmrvimo kvasac u zdjeli i dodajemo sve što je po receptu propisano osim brašna. Dobro izmiješamo, pokrijemo i stavimo na toplo mjesto. Kad se zapjenilo, dodajemo brašno i zamijesimo tijesto kao kod 2. načina;

4) razmrvljenom kvascu dodajemo sve po receptu propisano, samo neka je sve hladno. Odmah zamijesimo tijesto, pokrijemo čistom krpom i pustimo preko noći na hladnom mjestu. U jutro će tijesto biti vrlo lijepo nadignuto, a ne će biti ni najmanje kiselo, jer su kvasne gljivice vrlo polagano radile;

5) možemo gotovo tijesto zavezati u vrećicu i tako metnuti u posudu sa čistom hladnom vodom. Tijesto će pasti na dno, a u času kada je nadignuto, podići će se na površinu. Naravno da vrećica mora biti dosta prostrana i od čistog bijelog platna.

Često se domaćice čude što im pecivo ne ispadne dobro, premda su radile točno po receptu. Onda je redovito kriva previsoka ili preniska toplina u pečenjarci. Vrućina u pečenjarci može da bude slaba (120 do 175°), umjerena (175 do 200°), zatim vruća (200 do 225°) ili jako vruća

(225 do 275°). Kod slabe vrućine požutit će u pečenjarci komadić bijelog papira za 1 minutu i to slabo. Nasuprot kod velike vrućine postat će komadić bijelog papira za 1 minutu smeđe boje. Prije nego što stavljamo tijesto u pečenjarku, moramo se uvjeriti da li je toplina povoljna. To iskušamo, kako smo već rekli, s papirom. Onda namjestimo vatru u štednjaku, da nam je povoljna. Ona ne smije biti nagla i nejednaka, nego stalno jednaka. Ako tijesto dođe u prevruću pečenjarku, prerano će dobiti koru, plinovi i vlaga ostat će unutra, kora će kasnije popucati, pa će kolač biti gnjecav i težak. Kada je pečenjarka premalo ugrijana, ne će gljivice pravovremeno uginuti, nego će nastaviti svoju djelatnost i tako šećer djelomično pretvarati u alkohol. Zbog toga ne će kolač biti spužvast, nego će biti pun velikih rupa, suh i kiselkast.

Za vrijeme pečenja ne smijemo često otvarati pečenjarku. Promjena koja nastaje zbog naglog pristupa vanjskog hladnog zraka, vrlo nepovoljno djeluje na pečenje.

Vrlo loše je kada okrećemo tepsiju u pečenjarki, dok je tijesto još mekano ili kada tresemo tepsiju kada vadimo gotov kolač. Kolač u tom slučaju padne i postaje gnjecav.

Tijesto je pečeno onda, ako ga ubodeš drvenim štapićem i taj štapić ostane čist.

1 Kuglof

6 žlica masti ili maslaca,
2 žumanca,
4 decilitra mlijeka,
4 kocke šećera,
2 dekagrama kvasca,
1 kavska žlica soli,
1 litra brašna.

Mast izmiješaj, dodaj žumanca, mlijeko i šećer i kvasac, dok se ne raspjeni. Onda dodaj brašno. Tijesto treba da je mekano kao za žličnjake. Oblik za kuglof namaže se mašću, posipa brašnom i žlicom se stavlja tijesto unutra.

2 Buhtli ili saće

1 litra finog brašna,
3 decilitra mlijeka,
3 žlice masti ili maslaca,
3 žlice šećera,
1 kavska žlica soli,
2 jaja,
2 dekagrama germe rastopljene u
½ decilitra mlijeka.

Načini tijesto u zdjeli i tuci ga, dok se ne odlupi od ruke. Onda metni tijesto na dasku posipaj brašnom, izvaljaj ga na prst debelo, izreži ga na četverokute, metni na sredinu svakoga ¼ kavske žlice pekmeza ili drugog nadjeva, zavij ih sa svih strana i naslaži redom u pomazanu tepsiju. Namaži i sa strane, da se jedan uz drugi ne prilijepi i pusti ih još 1 sat na toplom mjestu. Onda ih peci u pečenjaru ¾ sata kod umjerene vatre. Kada se ispeku, izvadi ih na dasku, rastavi ih oprezno, složi na zdjelu i posipaj ih sitnim šećerom.

3 Saće s preljevom

Priređeno kvasno tijesto br. 2 izreže se na male komade i umoči u mast. Slažu se jedan do drugoga u nekoliko redova dok imade tijesta. Kad se digne, peče se. Pečeno se istrese na zdjelu u obliku hrpe i prelije mliječnim ili vinskim preljevom.

4 Mliječni preljev

3 jaja,
3 kavska žlice brašna,
1 decilitar šećera,
¾ litre mlijeka,
malo vanilije.

Sve se dobro promiješa u loncu šibom za snijeg. U jednoj šerpenji priredi vrele vode, stavi lonac sa preljevom unutra i šibom za snijeg tako dugo lupaj dok se preljev ne zgusne.

5 Vinski preljev

Isto kao mliječni preljev, samo mjesto mlijeka vino (najbolje bijelo) pomiješano s vodom i koricom od limuna ili cimeta.

6 Gibanica

Kvasac:

4 dekagrama germe,
4 decilitra mlakog mlijeka,
8 žlica šećera
neka se raspjeni na toplom mjestu.

Zatim dodati:

4 žumanca,
8 žlica rastopljenog, mlakog maslaca, masti ili ulja,
1¼ litre finog brašna,
1 žlica soli.

Propisno zamijesi tijesto. Neka se dobro nadiže na toplom mjestu. Onda razdijeli na 4 djela, svaki dio ½ prsta debelo izvaljati, namazati rastopljenim maslacem (mašću ili uljem), pomazati ½ prsta debelo nadjevom, saviti i staviti u zamašćenu tepsiju. Neka se diže ½ sata na toplom mjestu. Onda namazati rastučenim jajem i peći 1 sat kraj dobre vatre u pečenjarki.

7 Nadjev od oraha ili maka

1 litra samljevenih oraha,
¼ litre vrućeg mlijeka,
¼ litre šećera ili meda,
½ kavske žlice cimeta,
½ kavske žlice klinčića,
snijeg od 2 bjelanca,
korica od limuna.

Mlijeko i šećer se kuhaju, dodaju orasi ili mak i skine sa štednjaka. Ohlađenom nadjevu primiješaju se mirodije i snijeg.

8 Nadjev od smokava

1 litra mlijeka,
1 decilitar meda ili šećera,
2 žlice krupice (grisa),
1 litra sitno isječenih suhih smokava,
naribana kora od limuna ili naranče,
snijeg od 2 bjelanca.

Ukuhaj krupicu u mlijeku i kuhaj dok ne nabubri. Onda zakuhaj smokve i med ili šećer i miješaj, dok ne postane gusta kaša. Ohladi i dodaj snijeg.

9 Nadjev od rogača

1 litra rogača ribanih,
½ litre dobrog vina,
4 žlice rastopljenog maslaca,
1 ½ decilitar meda ili šećera,
1 jaje,
kora od limuna ili naranče,
Dobro izmiješati.

10 Lepinja s voćem ili sirom

Kvasno tijesto br. 6 razvaljaj na ½ prsta debelo, metni u namazanu tepsiju i posipaj raznim voćem i šećerom, ili namaži nadjevom od sira, ostavi da se diže i peci.

Nadjev od sira:

2 žlice maslaca,
2 žumanca,
2 žlice šećera,
1 žlica krupice,
½ žlice soli,
½ tanjura izmrvljenog sira,
½ decilitra vrhnja,
limunove korice naribane.

Maslac izmiješaj, dodaj žumanca, šećer, vrhnje, sir a na kraju snijeg od 2 bjelanca.

11 Lepinja s maslacem

Kvasno tijesto br. 6 razvaljaj na 1/2 prsta debelo, metni u namazanu tepsiju. Neka se diže ½ sata, onda ga peci u pečenjaru da je svjetložuto. Pristavi u šerpenju 10 žlica maslaca, a kada je rastopljen, dodaj 12 žlica najfinijeg brašna. Miješaj nastalu zapršku neprestano da bude sasvim svjetložuta. Kada je lepinja pečena, premaži je ovom vrućom zaprškom, da bude dobro prekrita i posipaj odmah šećerom sa dodatkom sitnog cimeta. Šećer mora biti gusto nasipan.

12 Posipanka

Kvasno tijesto stavlja se u namazanu tepsiju i posipa slijedećim posipom:

Posip: 15 žlica brašna, 5 žlica samljevenih oraha, 8 žlica šećera, limunove korice, cimeta, 6 žlica maslaca. Maslac se rastopi i lijeva pomalo u brašno izmiješano sa ostalim, izmrvi se i posipa po tijestu. Kada se tijesto podiglo, peče se 3/4 sata.

13 Masnica

Kvas: 3 dekagrama germe,
2 decilitra mlijeka,
2 decilitra brašna,
1 žlica šećera.

Načini kvas i ostavi ga na toplom.

Zamuti: 2 decilitra mlakog mlijeka,
3 žlice maslaca,
6 žlica šećera,
1 kavsku žlicu soli,
2 jaja,
1 litru brašna.

Kad se kvas digao, sve se zajedno lupa i načini mlince i pusti da se dižu. Onda se razvuče, polije maslacem i savije.

Može se posipati grožđicama, vrhnjem, žumancima tučenim snijegom, nadjevom od sira ili voćem.

14 Požunjska orehnjača

1 kocka šećera,
½ dkg kvasca rastopi u 1 dcl mlijeka i zamijesi sa:
4 decilitra brašna,
1 žumancem,
5 žlica maslaca ili masti,
sokom od limuna, malo soli.

Tijesto mora da je tvrdo. Odmah se namaže nadjevom. 10 žlica šećera kuhaj s malo vode i komadićem vanilije. Dodaj ¾ litre samljevenih oraha. Kad se ohladi, dodaj 1 žlicu maslaca, 2 žlice ruma, korice od limuna, cimeta i klinčića. Savij i namaži jajem i odmah peci.

15 Osinja gnijezda

4 žumanca,
2 žlice šešera,
2 dekagrama kvasca,
¼ litre mlijeka.

Sve se pusti na toplom da se raspjeni, a onda se doda:
1 litra brašna,
1 žlica soli.

Na razvaljano tijesto namaže se 1 šalica maslaca razmiješanog sa 4 žlice šešera i posipa se sa nešto grožđica, zamota i reže na 2 prsta široke komade. Slaže se ne pregusto u namazanu tepsiju sa rezanom stranom prema gore i ostavi da se diže. Kad je skoro pečeno, prelije se sa: 4 dcl mlijeka prokuhanog sa 7 žlica šećera i ½ komada vanilije. Peče se, dok se mlijeko ne upije.

16 Zavojci s pekmezom

¼ litre mlijeka,
14 kocka šećera,
2 dkg kvasca,
} pusti da se raspjeni
1 litra brašna,
¼ litre masti ili maslaca,
malo soli.

Brašno se na daski sasiječe zajedno s maslacem, zamijesi sa kvascem i ostavi ½ sata da se diže. Onda se razvalja, namaže pekmezom ili orasima ili nadjevom od sira, zavije se, reže na 1 prst debele komade, slaže u tepsiju sa rezanom stranom gore i peče na laganoj vatri. Pečeno se posipa sa vanilijom-šećerom.

17 Pita s orasima

1 dcl mlijeka,
4 kocke šećera,
2 dkg kvasca,
} neka se raspjeni
1 litra brašna i 3 dcl maslaca ili masti na daski se izmrvi i doda:
4 žumanca,
3 žlice šećera, limunove korice, soli, dignuti kvas, 1 žlicu pecilnog praška, mlijeka po potrebi.

Izradi se u 3 dijela i ostavi ½ sata stajati. Onda se razvalja, namaže nadjevom između 3 dijela i peče.

Nadjev: 1 litra samljevenih oraha,
2 decilitra šećera,
1 decilitar ruma ili rakije,
snijeg od 4 bjelanca.

U čvrsti snijeg utuci šećer i lagano promiješaj orahe i rum.

18 Požunjski roščići

4 dcl brašna,
8 žlica maslaca,
} zdrobi, a onda zamijesi
1 žumance,
1 žlica šećera,
sol, korica od limuna.

Dodaj raspjenjeni kvas od:

1½ dkg kvasca rastopljenog u 6 žlica mlijeka sa ½ žlice šećera.

Tijesto stoji ¾ sata. Onda se razvalja, reže u pačetvorine i puni nadjevom. Nadjev ćeš napraviti ovako:

¾ litre oraha popari sa 1¼ dcl mlijeka, 6 žlica šećera i 1 žlicom ruma.

Načine se roščići i namažu jajem i peku odmah da lijepo porumene.

19 Roščići bez jaja

1 litra brašna,
2½ dcl maslaca ili masti. } na daski izmrvi

Načini kvas od:
2 dcl mlakog mlijeka,
2 dkg kvasca,
4 kocke šećera,
1 kavsku žlicu soli.

Kada se kvas raspjenio, pomiješa se sve zajedno u zdjeli, izradi i pusti da se diže. Onda izvaljaj na ½ prsta debelo, izreži pačetvorine, puni pekmezom ili orasima, te smotaj roščiće i pusti da se dižu ½ sata. Peci dok svijetlo požute i vruće posipaj sa vanilijom-šećerom.

20 Pogačice od čvaraka

½ litre samljevenih čvaraka,
½ litre brašna,
2 žumanca,
2 žlice vina,
2 dkg kvasca raskvašenog u malo mlijeka,
½ kavske žlice soli.

Načini tijesto, razvaljaj i složi. Pusti da stoji ¼ sata. Tako čini 3 puta. Onda ga izbodi oblikom, pusti da se diže, namaži žumancem i peci. U tijesto se može dodati sitni biber.

21 Kolači od sala

2 dekagrama germe,
2 žlice mlakog mlijeka,
1 kavska žlica šećera.

Germu raskvasi u mlijeku i pusti da se raspjeni.

¼ dekagrama germe,
5 decilitra brašna,
2 žumanca,
2—3 žlice vina ili limunovog soka,
½ kavske žlice soli.

Salo se dobro očisti od žilica i koža, fino istruže nožem i sa 1 dcl brašna nožem dobro izradi, načini plosnata pogača i metne na hladno mjesto. Kvasac, žumanca, vino i ostalo brašno i sol zamijese se u glatko tijesto i ostavi pokriveno stajati ½ sata. Onda se tijesto izvalja ½ prsta debelo, u sredinu se metne pogača od sala, a rubovi tijesta se preklope. Valjkom se tuče po tijestu, dok ne postane kao prst debelo, složi se kao ubrus i ostavi stajati ½ sata. To se ponovi još 2 puta. Četvrti put se izreže na pačetvorine, koje se namažu rastučenim jajem i puste u tepsiji dizati ½ sata. Peku se kod dobre vatre, dok ne porumene. Pečene se posipa šećerom i ukrasi pekmezom.

TJESTENINA PRŽENA NA MASTI

Kod prženja na masti treba biti na oprezu, da se mast ne zapali. To se događa, ako se tava stavi na otvorenu vatru ili ako se mast razlije po ploči od štednjaka. Na upaljenu mast ne lijevaj vodu, jer će vruća zapaljena mast prsnuti na sve strane. Zapaljenu mast pokrij poklopcem i makni sa štednjaka.

Ako je mast prevruća, dodaj malo hladne masti. Mast i maslo zagriju se brzo, dok se ulje i loj zagrijavaju sporije.

Kvasna tijesta (ili veći komadi tijesta) prže se na manje vrućoj masti. Za ostala tijesta, koja treba da su brzo pečena, mast mora da bude vruća, da se puši.

Mast, koja se upotrebila za prženje, može da se pročisti. Hladnoj masti treba da se dolije isto toliko vode, pa da se kuha pola sata, često miješa i procijedi. Kad se ohladi, onda se pročišćena mast izvadi, a nožem ostruže nečisti dio.

Tijesta koja se prže, ne smiju sadržavati mnogo šećera, jer upijaju mnogo masti. U svako takvo tijesto dodaje se malo ruma, rakije, vina ili limunovog soka, da ne bi tijesto upilo mnogo masti. Za prženje treba dosta masti, da se u njoj svako tijesto lako okreće. Ne stavljaj previše komada najedamput da ti se mast ne ohladi. Tresi posudu, da bi mast svuda dospjela!

1 Pokladice

3 dkg germe rastopi sa 1/2 litre mlakog mlijeka i neka se zapjeni na toplom mjestu,
1¼ litre brašna nekoliko puta prosij i stavi grijati,
3 žlice maslaca pjenasto se izmiješa i dodaj postepeno:
8 žumanca,
4 žlice šećera,
2 žlice vrhnja,
2 žlice ruma,
½ kavske žlice soli.
} ½ sata mješati na toplom mjestu

Načini tijesto i dobro ga izlupaj, dok se ne pokažu mjehuri. Onda pokrij krpom i metni na toplo mjesto, da se diže ½ sata. Poslije izvaljaj na daski tijesto 1 prst debelo,

izreži oblike, metni na toplu krpu i pokrij istom ili drugom toplom krpom, pa neka se diže 3/4 sata. Peci na vrućoj masti.

Peče se ovako: svaku pokladicu okreni da opet gornja strana dođe prvo u mast, koja mora biti vruća i mora je toliko biti, da pokladice plivaju. Posuda se pokrije kada su sve pokladice već malo nabrekle. Kada su dolje požutile, okreni ih, ali sada nemoj pokrivati posudu. Kad je mast već prevruća, dodaj malo hladne masti. Vadi ih kada su i sa druge strane rumene. Kad su pečene, pošećeri ih.

Pokladice se mogu praviti uljem ako nema maslaca. Čak su bolje i laganije. Pohati ih se također može u samom, čistom ulju.

2 Bavarski uštipci

Tijesto za buhtle. Kad se uzdiglo, izvaljaj ga na 1/2 prsta debelo, izreži okruglim oblikom i pusti dizati. Prije nego li se metnu u mast, prstom se udubi sredina i tom stranom položi u mast i kad su rumeni, okreni ih da budu i sa druge strane rumeni. Kad su pečeni, puni udubine pekmezom i pošećeri ih.

3 Uštipci s grožđicama

2 dkg germe rastopi u 4 dcl mlačnog mlijeka,
2 žlice šećera,
1 kavska žlica soli,
4 žumanca,
½ naranče, ribana korica i sok ili 1 žlica ruma,
3/4 litre finog brašna,
5 žlica grožđica.

Sve se zajedno pomiješa, dobro izlupa, dok se ne pokažu mjehuri i ostavi da se digne. Žlicom se stavi na vruću mast i peci ih da budu s obje strane rumeni; pečene se posipa šećerom i tople nosi na stol.

4 Uštipci s voćem

Umjesto grožđica može se umiješati u tijesto 6—8 neoguljenih naribanih jabuka, rezanih šljiva ili drugog svježeg voća.

5 Kukuruzni uštipci

2 dkg germe rastopi u 3 dcl mlakog mlijeka,
3 žlice šećera,
1 kavska žlica soli,
2 jaja,
3 žlice ulja ili vrhnja,
od ½ naranče soka i ribane kore ili žlica dobre rakije,
¾ litre kukuruznog brašna,
¼ litre pšeničnog brašna.

Sve se dobro izmiješa i ostavi dizati. Kad se digne, žlicom ih stavljaj na vruću mast. Peci ih sa obadvije strane rumeno. Pečene se posipa cimetom i šećerom.

6 Češki uštipci

2 dkg germe,
½ litre mlijeka, } razmuti i neka se raspjeni
2 žlice šećera.

Zatim dodaj:
2 cijela jaja,
1 kavsku žlicu soli,
1 litru brašna.

Umijesi tijesto u zdjeli i tuci ga, dok se ne pokažu mjehurići. Onda ga metni na toplo mjesto, da se diže. Ugrij ½ žlice masti u tavi za palačinke ili tavi za češke uštipke. Zatim žlicom vadi tijesto i slaži ga na hrpice u tavu. (U običnu tavu stanu 4 hrpice). Onda te hrpice tijesta peci, dok donja strana ne porumeni, a kad to bude, okreni ih i peci da bude i druga strana rumena. Onda ih izvadi stavi na ugrijanu zdjelu, namaži pekmezom, i posipaj samljevenim orasima i sitnim šećerom. Posluži ih vruće.

7 Lijevanci od prijesnog krumpira

½ litre oguljenog, naribanog prijesnog krumpira,
½ litre brašna,
½ kavske žlice papra,
3 žlice masti,

2 žlice krupice,
2 kavske žlice soli,
4 jaja,
2 dkg germe rastopljene u ¼ litre mlijeka.

Promiješaj sve, dobro istuci i ostavi da se diže, a onda ispeci na masti kao češke uštipke. Može se načiniti bez papra i pečene posipati šećerom i cimetom ili i pomazati pekmezom.

8 Fanjci (ružice)

4 žumanca,
3 žlice sitnog šećera,
2 žlice bijelog vina,
½ kavske žlice soli,
½ litre finog brašna.

Sve se osim brašna dobro izmiješa, a onda se zamijesi brašnom i ostavi da stoji ½ sata. Zatim se tanko izvalja, kotačićem ili raznim oblicima izreže, ispreplete i peče na vrućoj masti. Pečene se posipa šećerom i cimetom.

9 Banatski jastučići

¾ litre brašna,
1 žlica masti ili ulja,
1 cijelo jaje,
1 žumance,
2 ½ dcl mlijeka,
1 žlica šećera,
½ kavske žlice soli.

Zamijesi glatko tijesto. Razdijeli u 12 mlinaca, izvaljaj svaki u veličini plitkog tanjura, pomaži ga rastopljenom masti i slaži 6 po 6. Zatim izvaljaj jednu hrpu tanko i razdijeli ½ kavske žlice pekmeza u jednakim razmacima, ali ostavi ½ tijesta prazno. Namaži bjelancem ili vodom, preklopi, izreži kotačićem na jastučiće i ispeci na vrućoj masti. Tako radi i s drugom hrpom.

10 Pohane jabuke

2 decilitra brašna,
2 decilitra bijelog vina,
2—3 kapi vrućeg ulja,
2 bjelanca (snijeg),
6 jabuka.

Brašno i vino zamuti u loncu, dodaj snijeg, pomiješaj, dodaj ulje i opet pomiješaj. Jabuke oguli i reži na ½ prsta debele ploške, umoči u brašno, zamoči u tijesto i pohaj na masti. Pomiješaj šećer sa cimetom i posipaj dok su vruće.

ULJEVUŠE, MUTVARE, DROBLJENCI, BAZLAMAČE

1 Palačinke

2 cijela jaja,
1 žlica šećera,
1 kavska žlica ulja,
1 kavska žlica soli,
1 litra brašna,
1½ litre mlijeka.

Sve se pomiješa i dobro istuče. U tavi se ugrije mast i ulije šefaljka tijesta i na obje strane ispeče. Pečene se mogu puniti nadjevom od sira ili se premažu pekmezom i zamotaju kao savijača ili se slože kao rubac. Napunjene slažu se u tepsiju ili zdjelu, preliju vrhnjem i na nekoliko časaka metnu u pečenjarku.

Ovo tijesto, samo bez šećera, može se upotrebiti kao dodatak juhama. Meso, povrće i kruh mogu se umočiti u ovo tijesto i na masti pržiti.

2 Bijela bazlamača ili zljevanka

3 žlice maslaca,
3 žumanca,
3 žlice šećera u prahu,
1 žlica soli,
2 decilitra pasiranog sira,
¾ litre mlijeka,
¾ litre brašna,
3 bjelanca (snijeg).

Miješaj maslac pjenasto, dodaj žumanca, šećer, sir i sol, onda mlijeko i brašno i na kraju snijeg. Ugrij mast u tepsiji, nalijevaj šefaljkom na sredinu posude, naginji da bude jednaki sloj i metni peći. Kad je pečeno, nalij malo vrhnja pomiješanog sa šećerom i metni na čas u pečenjarku. Možeš praviti i bez sira.

3 Drobljenac carski (mutvara)

1 litra brašna,
1 litra mlijeka,

5 žumanca,
5 žlica kristalnog šećera,
1 žlica soli,
5 bjelanca (snijeg).

Pomiješaj sve osim bjelanca, dobro izlupaj, metni snijeg i usipaj u tepsiju, koju si namazala vrućom mašću. Peci u pečenjaru, a kada požuti, razdrobi.

4 Drobljenac od krupice (mutvara)

½ litre krupice,
¾ litre mlijeka,
5 žlica šećera,
5 žumanca,
1 bjelance (snijeg).

Namoči krupicu u mlijeko i ostavi 1—2 sata da se kvasi. Zatim dodaj šećer, žumanca, sol, pomiješaj a na kraju dodaj snijeg i lagano izmiješaj, nasipaj u tepsiju sa vrućom masti i peci u pečenjaru, dok ne požuti. Onda razdrobi. Prije nego nosiš na stol, posipaj šećerom.

5 Posni drobljenac od krupice

1 litra pšenične krupice,
2 litre vrućeg mlijeka (ili vode),
2 kavske žlice soli,
8 žlica šećera,
8 žlica ulja.

Krupcu prži na ulju da požuti. Kraj toga miješaj neprestano. Onda dodaj posoljeno i pošećereno mlijeko, dobro pomiješaj, poklopi i pusti da se na kraju štednjaka pirja, dok se mlijeko nije isparilo. Češće razdrobi viljuškom. Jede se sa kuhanim voćem.

6 Kukuruzna bazlamača

1 litra kukuruznog brašna,
1 litra mlijeka kiselog ili slatkog,
6 žlica masti,

6 žlica šećera,
1 žlica soli,
3 jaja,
2 dkg germe rastopljene u ½ dcl mlakog mlijeka.

Sve zajedno promiješaj, usipaj u dobro zamašćenu tepsiju i ostavi dizati. Možeš posipati smrvljenim sirom. Kad se digne, metni peći.

7 Mihovljanska bazlamača

2 dekagrama germe nakvasi sa
4 žlice šećera u
1 litri mlačnog mlijeka i pusti na toplom,
1½ litre kukuruznog brašna izmiješaj na daski sa
3 decilitra maslaca i dobro izmrvi.

To primiješaj kvasu i dodaj:
4 žlice šećera,
4 cijela jaja,
1 žlicu soli.

Sve se dobro promiješa i ostavi da se digne na dvostruku veličinu. Tepsija se namaže maslacem i nalije polovicom toga tijesta, a zatim posipa sa 1 litrom tučenih oraha ili makom pomiješanim s 8 žlica šećera. Na to se nalije drugo tijesto, prelije rastopljenim maslacem i ostavi da se diže ½ sata. Onda prelij sa 2 dcl vrhnja i peci 1 sat.

8 Krempalačinke

5 žlica mekanog maslaca pjenavo miješati,
5 žumanca,
1 žlica šećera,
5 žlica finog brašna,
5 žlica sasvim mlakog mlijeka,
5 bjelanca (tvrdi snijeg),
šećera sa vanilijom (za posipanje).

Maslacu dodaj žumanca, dobro izmiješaj, dodaj brašno i mlijeko, izmiješaj dobro, a zatim snijeg miješaj lagano. Od ove smjese metni 3 pune žlice u sredinu male tave za kajganu, zamašćene i dobro ugrijane. Tijesto će se ugrijati i ispuniti tavu kao palačinka. Neka se polagano peče, da

bude dolje svijetlo-rumena, a gore još mekana. Onda je metni na tanjur. Mekana strana mora ostati gore, posipamo je gusto sitnim šećerom od vanilije. Pečemo palačinke na taj način dok traje zaliha i slažemo jednu na drugu i svaku odmah pošećerimo, kao onu prvu. Treba da izgleda kao torta. Jede se toplo ili hladno.

SAVIJAČE

1 Savijača (štrudel)

1 litra brašna 0 (ugrijanog),
2 mjerice (4 dcl) mlake vode ili mlake sirutke,
1 kavska žlica soli,
3 žlice ulja.

Načini glatko tijesto. Tuci ga dok se ne pokažu mjehuri. Zaokruži ga, izvaljaj na prst debelo, pomaži rastopljenim maslom, pokrij ga ugrijanom šerpenjom i ostavi ga ¾ sata na toplom mjestu, da se odmori. Zatim metni na stol čisti stolnjak, posipaj ga brašnom, položi tijesto na sredinu stolnjaka i razvuci ga oprezno rukama na sve strane, da bude što tanje. Debele rubove skidaj tako, da hodajući oko stola, motaš, tijesto preko desne ruke. Ovaj smotani okrajak opet fino izmijesi i ostavi da stoji kao ono prvo tijesto. Zatim poškropi izvučeno tijesto rastopljenim maslacem, posipaj ga do polovice nadjevom i savij tijesto pomoću stolnjaka. Digni rub stolnjaka i povuci ga malo, tako da se tijesto samo od sebe savije. Stavi savijaču u dobro namazanu tepsiju, namaži savijaču sa strane i odozgo i peci je ¾ sata u vrućoj pečnici. Kada se ispeče, izreži je na lijepe komade, složi ih na zdjelu i posipaj sitnim šećerom. Prostorija, u kojoj se pravi savijača, mora biti topla i bez propuha. Inače se tijesto ne da razvući. Savijača je ljepša i bolja kad se razvučeno tijesto malo osuši i onda istom puni i savija.

NADJEVI

1 Nadjev od krumpira

5 žlica šećera,
3 žumanca,
4—5 kuhanih pasiranih krumpira,
korica od limuna,
3 bjelanca (snijeg)
i sve lagano pomiješaj.

2 Nadjev od jabuka ili rabarbare

Jabuke se izribaju na rezance. Razvučeno, poškropljeno tijesto posipa se jabukama, mrvicama isprženim na masti ili orasima i cimetom i savije. Rabarbara se ne riba nego sitno izreže.

3 Nadjev od trešanja, višanja, šljiva ili grožđa

Voće se opere, skinu peteljke, izvade koštice i posipa po tijestu isto kao i nadjev od jabuka.

4 Nadjev od slatkog zelja

Zelje se sitno isiječe i ostavi u zasolu i metne stajati, dok ne pusti vodu. U jednoj šerpenji otopi mast i metni u nju dvije kocke šećera. Kad se zarumeni, istisni zelje, metni ga na mast, dodaj malo sitnog papra i prži, dok ne smekša. Kad se ohladi, posipaj po tijestu. Još bolje ako se polije vrhnjem.

5 Nadjev od mrkve

Mrkva se nariba, zaprži s malo šećera i posipa po tijestu. Treba dodati limunove korice ili vanilije.

6 Nadjev od bundeva

1 litra kaše od pečenih ili kuhanih bundeva,
1½ litre vrelog mlijeka,
1½ decilitar sitnog šećera,
5 žumanca,
korica od limuna, naranče ili vanilija,
5 bjelanca (snijeg).

Kuhana ili pečena bundeva se zgnječi ili pasira, doda se mlijeko i šećer i kuha, da je gusto i onda ohladi. Hladnoj smjesi se dodaju žumanca i mirodije, dobro se promiješa, zatim lagano umiješa snijeg.

7 Nadjev od buče

Prvi način

1 litra oguljene na rezance izribane mlade buče,
1 žlica soli,
4 cijela jaja,
1 decilitar kiselog vrhnja,
¼ litre sira,
10 žlica rastopljene masti ili maslaca.

Buče se posole i ostave stajati ½ sata. Jaja i vrhnje se dobro skrkljaju. K tome se dodaju čvrsto istiskane buče. Sve se to izmiješa i posipa po razvučenom tijestu. Na to se sipa razmrvljeni sir, poškropi rastopljenim maslacem, savije i peče.

Drugi način

1 litra oguljene na rezance izribane mlade buče,
1 decilitar samljevenog maka,
1 decilitar šećera,
maslaca, ulja ili masti po potrebi.

Neka buče malo stoje, onda ih dobro istiskaj. Na razvučeno i maslacem poškropljeno tijesto sipaj polovicu maka i šećer. Zatim sipaj istiskane buče, poškropi ih maslacem i posipaj ostalim makom. Savij i peci.

8 Nadjev od sira, slani

Razmrvi se tanjur sira, pomiješa sa 2 cijela jaja, jednim žumancem i 1 dcl vrhnja. Tu smjesu nabaca se po tijestu, savije i kuha u ubrusu jedan sat u slanoj vodi. Može se rezati na komade i tako kuhati. Kuhano se izvadi iz vode i posipa mrvicama prepršenima na masti. Može se kuhati i peći.

9 Nadjev od sira, slatki

Sve isto kao i nadjev od sira slani, no dodaje se šećera po volji, ribane korice od limuna i grožđice. Savijaču s ovim nadjevom može se peći i kuhati.

NABUJCI ILI KOHOVI

Nabujci se mogu kuhati u pari ili peći u pečenjarci. Kad je nabujak gotov, ne smije dugo stajati, jer će spasti.

Nabujak se kuha u pari ovako: posuda mora biti prije svega glatka, dobro zamašćena i posipana brašnom, krupicom ili mrvicama. Zatim se posuda napuni tijestom do tričetvrtine, onda se pokrije i stavi u drugu veću posudu, koja je napunjena do polovice hladnom vodom. Pokrije se i ta veća posuda i stavi na štednjak da polagano kuha. Od časa, kad je voda zakuhala, treba da se kuha još 1 sat. Gotovi nabujak istrese se na tanjur, prelije preljevom i poslužuje odmah.

Nabujak u pečenjarci stavi se u zamašćeni kalup, a kalup u šerpu sa vrućom vodom, pokrije se i kuha u pečenjaru $^3/_4$ sata ili se ulije u zamašćenu tepsiju i peče na dobroj vatri po prilici $^3/_4$ sata u pečenjaru.

1 Nabujak od riže, krupice, prosa ili tarane

Prvi način

1¼ litre mlijeka (zakuhati),
¼ litre krupice, riže, prosa ili tarane,
5 žlica maslaca,
5 žumanca,
10 žlica šećera,
½ žlice soli,
5 bjelanca (snijeg),
korica od limuna ili vanilija.

Krupica, riža i tarana zakuha se na mlijeku i kuha tako dugo dok ne nastane gusta kaša, koja se ohladi. Maslac se izmiješa pjenavo, zatim mu dodajemo žumanca, šećer, sol i koricu i sve se dobro miješa, dok se ne zapjeni. Onda se primiješa ohlađena kaša i na kraju čvrsto tučeni snijeg, lagano pomiješa, usipa u kalup i kuha u pari ili peče.

Drugi način

1 litra vrelog mlijeka,
½ kavske žlice soli,
3 dcl riže,
2 žlice šećera.
} mekano kuhati

Prelijev od:

6 dcl mlijeka,
3 cijela jaja,
1 dcl sitnog šećera,
vanilije ili kore od limuna.
} kuhati na pari da bude gust kao vrhnje

Meko kuhanu rižu pomiješati sa prelijevom, usipati u zamašćenu tepsiju posutu brašnom ili mrvicama. Peci u pečenjarki ½ sata. Može se poslužiti vruće ili hladno.

2 Nabujak od žemičaka

Žemičke, kifli ili mliječni kruh izreže se na tanke pločice, namoči u mlijeko i slaže u dobro namazamu i posipanu tepsiju. Svaki red posipa se grožđicama, a može se dodati oraha, a zatim prelije zaslađenim vrhnjem, u koje se razmuti nekoliko jaja. Tako se slaže u tepsiju, dok nije puna. Na gornji sloj metne se dosta maslaca rastrganog u grudice i peče ½ sata u pečenjarki ili kuha u pari. Gotovo se prelije mliječnim ili vinskim preljevom ili voćnim sokom.

3 Štajerski rezanci

1 litra brašna,
1 gruda maslaca kao jaje,
1 kavska žlica soli,
2 žlice krupice,
2 jaja,
¼ litre pasiranog sira.

Načini tijesto, izvaljaj u debljini šibice, izreži u 3 prsta duge, a ½ prsta široke rezance, i skuhaj u slanoj vodi.

Miješaj:
5 žlica maslaca,
5 žumanca,
10 žlica sitnog šećera,
½ limunove kore,
¼ litre kiselog vrhnja,
5 bjelanca (snijeg).

Kuhane rezance pomiješaj s tom smjesom, ulij u zamašćenu tepsiju i peci ½ sata u vrućoj pečenjarki.

4 Hladni nabujak od krupice

1 litra mlijeka,
10 žlica šećera,
16 žlica krupice,
½ kavske žlice soli,
} kuhati da bude gusta kaša
vanilije, kore od limuna ili naranče,
8 bjelanca (tvrdi snijeg).

Vrućoj kaši dodajemo mirodije i snijeg, dobro izmiješamo. Zatim ulijemo smjesu u vlažan oblik ili zdjelu ispranu hladnom vodom i hladimo dalje. Hladni nabujak istresemo u zdjelu, prelijemo voćnim sokom, kuhanim voćem ili hladnim mliječnim prelijevom od mlijeka ili vina.

ZAKUHANA PRHKA TIJESTA

1 Uštipci s kremom

½ litre vode,
4 žlice maslaca,
malo soli,
½ litre brašna,
4 cijela jaja,
3 žumanca.

Voda, mast i sô treba da zakipi, zatim se skinu sa štednjaka, usipa brašno i dobro razmiješa. Onda se metne opet na vatru i miješa tako dugo, dok se tijesto ne odlijepi od stijene. Predugo se ne smije kuhati, jer bi tijesto bilo teško. Sada se još dobro obradi, dok se ne ohladi, i primiješaju postepeno jaja i žumanca jedno za drugim. Od toga tijesta naprave se žlicom male okruglice, koje se peku u pečenjarki kod dobre vatre. Važno je, da se pečenjarka ne otvara ¼ sata, jer bi inače spali. Pečene se ostavi u tepsiji da se ohlade, a onda se prerežu, pune se kremom ili tucanim slatkim vrhnjem i opet sastave.

Krema za uštipke:

Miješaj da se pjeni:
3 žlice šećera,
3 cijela jaja,
3 žlice finog ili krumpirovog brašna.
Zatim dodaj 3 dcl vrelog mlijeka i čvrsto miješaj.

Metni posudu na paru i kuhaj da bude gusta krema, skini sa pare i onda umiješaj od 3 bjelanca tvrdi snijeg. Dobro izmiješaj i stavi hladiti.

2 Čokoladne kuglice

Istu smjesu, kao pod br. 1, meće se žlicom u vruću mast. Pečene se uvalja u ribanu čokoladu pomiješanu sa šećerom.

PECIVA I KOLAČI SA PECILNIM PRAHOM

Pecilni prah djeluje slično kao kvas ili germa, diže tijesto, čini ga spužvastim, zbog toga laganim i lako probavljivim. Prednost mu je, da možemo tijesto peći i bez jaja.

Ima više vrsta pecilnog praha, katkad ih upotrebljavamo svakog zasebno, a katkad po 2 i čak 3 vrste zajedno. Soda bikarbona je najpoznatiji pecilni prah, onda ima prašaka, koje u nekim krajevima zovu ledeni kvasac, a u drugim opet licitarska germa.

Kad pomiješamo sodu i kiseline, koje se nalaze u tim prašcima, razvijaju se plinovi, koji tijesto rastežu, načine bubljice i tako će tijesto biti spužvasto. Dakle, isto kao kod kvasa. Ali je velika razlika u izradbi i pečenju tijesta. Kad se tijesto peče pecilnim prahom, moramo brzo raditi, da što prije dođe u pečenjarku, jer bi plinovi prerano izišli iz tijesta i djelovanje bi bilo protivno. Ima i ovdje iznimaka i to onda kad upotrebimo samo jednu vrstu lužinastog praha (na pr. sodu bikarbonu ili pepeljiku) i ne dodajemo nikakve kiseline. U trgovini dobivamo već miješane praške pod raznim imenima. Kod svakog pecilnog praha moramo dobro paziti, da ga nije vlaga pokvarila, što se vidi i po tome, kad je prašak sljepljen ili pun tvrdih čestica. Pecilni prah možemo i sami načiniti ovako:

Pecilni prah

10 dkg acidum tartaricum,
15 dkg rižinog ili krumpirovog brašna,
5 dkg sode bikarbone.

Acidum tartaricum dobivamo u svakoj ljekarni u obliku finog praška. Brašno i acidum tartaricum pomiješamo i ugrijemo. Onda prosijemo 2 puta kroz gusto sito, dodajemo sode bikarbone, pomiješamo temeljito, opet prosijemo kao prvi put i spremamo u čvrsto zatvorenu staklenku na suhom mjestu. Raditi se mora u suhoj toploj prostoriji.

1 žlica toga praška odgovara 1 omotu kupovnog pecilnog praha.

Kod pečenja tijesta sa pecilnim prahom vrijede ista pravila kao kod pečenja kvasnog tijesta.

Da se pecilni prašak dobro pomiješa sa tijestom, treba ga dobro izmiješati sa brašnom (propisano po receptu) i prosijati. Sodu bikarbonu može se rastopiti u mlijeku a licitarski kvasac u malo jake rakije.

1 Kruh

1 litra bijelog brašna,
1 žlica sode bikarbone,
dobro promiješati i prosijati. Tome dodati:
1 kavska žlica soli,
4 dcl mlake sirutke, kiselog mlijeka ili slabo zaoctene vode.

Sve čvrsto i brzo zamijesiti. U zamašćenoj ili brašnom posipanoj tepsiji peći u pečenjarki kraj dobre vatre ½ sata. Nareže se tek kad je potpuno hladno. Najbolje drugi dan.

2 Makovica

2 dcl samljevenog maka,
4 dcl kukuruznog brašna,
2 dcl kristalnog šećera,
½ litre mlijeka,
1 žlica sode bikarbone ili 1 omot pecilnog praha.

Sve skupa brzo izmiješati, uliti u tepsiju ili pečenjarku zamašćenu i kukuruznim brašnom posipanu. Peći ½ sata kraj dobre vatre. Hladno narezati.

3 Bijeli dvopek

6 bjelanca (tvrdi snijeg),
2 dcl sitnog šećera,
3 dcl finog brašna,
½ omota pecilnog praha,
pomiješati i prosijati
6 žlica rastopljenog mlakog maslaca ili ulja.

Tvrdom snijegu dodajemo postepeno šećer i tučemo neprestano. Kad je sav šećer umiješan, tučemo još nekoliko minuta. Onda umiješamo brašno pomiješano pecilnim

prahom, zatim ulijemo maslac i dobro promiješamo. Smjesu ulijemo u zamašćenu i brašnom posipanu tepsiju i pečemo ½ sata u pečenjaru kraj dobre vatre. Drugi dan narežemo kolač na tanke kriške, koje stavimo na preokrenutu tepsiju i pečemo da budu svjetlo-žute. Svaku krišku odmah valjamo u sitnom šećeru čim je izvadimo iz pečenjarke.

4 Mramorni kolač

7 žlica maslaca,
4 žumanca,
2 ½ dcl sitnog šećera,
1 ¼ dcl mlijeka (hladnog),
½ litra brašna,
1 pecilni prašak,
limunove kore,
4 bjelanca (snijeg),
3 table čokolade.

Izmiješaj maslac, dodaj žumanca jedan za drugim i šećer i dobro izmješaj. Onda dodaj mlijeko i polovicu brašna. Drugu polovicu brašna prosij sa pecil. praškom. Tijestu dodaj snijeg i preostalo brašno. Razdijeli smjesu u 2 dijela. U jedan metni razmekšanu ili ribanu čokoladu, Tepsiju namaži i posipaj brašnom. Stavljaj žlicom izmjenično od obiju smjesa. Peci kod umjerene vatre ¾ sata.

5 Biskupski kruh

2 dcl šećera,
5 cijelih jaja,
2 dcl finog brašna,
½ omota pecilnog praha,
5 žlica grožđica,
5 žlica oraha krupno isjeckanih,
3 žlice sitno izrezanih suhih smokava,
3 žlice rastopljenog mlakog maslaca,
ribana korica od limuna ili naranče.

Šećer i jaja miješaj na kraju štednjaka ili nad vrućom vodom, koja ne smije zakipiti da jaja ne zgusnu. Onda makni sa štednjaka i miješaj da se ohladi. Zatim dodaj

brašno, koje si pomiješala s pecilnim prahom i prosijala, grožđice, orahe i smokve i dobro izmiješaj. Onda ulij polagano rastopljeni maslac, miješaj neprestano, dodaj limunovu koricu i opet miješaj. Ulij smjesu u zamašćenu, zabrašnjenu tepsiju i peci u pečenjaru pri dobroj vatri 1/2 sata. Nareže se drugi dan.

6 Pita od čvaraka

4 dcl samletih čvaraka,
1 dcl kiselog vrhnja,
2 dcl sitnog šećera,
3 žumanca,
2—3 žlice vina,
8 dcl brašna prosijanog sa
1 kavskom žlicom sode bikarbone.

Čvarci se miješaju pjenasto, onda se dodaju žumanca i vrhnje, na kraju brašno. Zamijesi tijesto, ostavi ½ sata počivati. Onda razdijeli u 2 dijela, razvaljaj, metni u tepsiju. Puni jabukama ili pekmezom.

7 Pita sa sirom

7 dcl brašna,
12 žlica maslaca,
6 žlica sitnog šećera,
1 kavska žlica sode bikarbone,
5 žlica mlijeka,
2 žumanca.

Nadjev:

Snijeg od 5 bjelanca,
2 žlice finog brašna,
7 žlica sitnog šećera,
½ vanilije,
½ litre sira.

Čvrstom snijegu dodaj šećer u prahu i vaniliju, te sve skupa dobro istuci. Zatim dodaj sir, koji mora biti pasiran, i brašno, te dobro izmiješaj.

Brašno i maslac sitno izmrvi u zdjeli, dodaj sve ostalo, zamijesi tijesto, i razdjeli ga na dva dijela. Jedan dio izvaljaj ½ prsta debelo, obloži njime tepsiju, probodi nekoliko puta vilicom i peci ga u pečenjari, dok bude svijetložut. Onda ga ostavi ohladiti, premaži ga nadjevom, izvaljaj drugi dio kao prvi, položi ga na nadjev, probodi opet vilicom i peci u pečenjarki ½ sata. Zatim izreži pitu (kada se malo ohladila) na kocke i posipaj sitnim šećerom.

8 Obični čajni kolači

1¼ litre brašna br. 0,
2 dcl (1 mjerica) vrhnja,
4 dcl sitnog šećera,
2 žlice masti,
2 žumanca,
1 cijelo jaje,
1 kavska žlica sode bikarbone ili ½ omota pecilnog praška,
½ komada vanilije.

Pomiješaj sve na daski, načini glatko tijesto, izvaljaj ga u debljini šibice, izreži razne oblike kolačića, složi ih u brašnom posipanu tepsiju i peci u pečenjari, dok postanu svjetložuti.

9 Fini čajni kolačići

9 žlica vanilija-šećera,
8 žlica maslaca,
6¼ dcl brašna,
2 jaja,
¼ paketića pecilnog praha.

Maslac se izmrvi s brašnom, onda se sa ostalim načini tijesto i ostavi da stoji 1 sat. Zatim se izvalja u debljini noža i izrežu oblici.

10 Kolač od kakao-a

½ litra brašna,
3 dcl šećera,

3 žlice kakaoa,
1 dcl oraha ili samljevenih rogača,
3 dcl mlijeka,
3 žlice maslaca,
3 cijela jaja, skrkljana,
1 omot pecilnog praha.

Miješaj maslac da se zapjeni, a dok miješaš, dodaj jaja i šećer. Brašno, kakao, orahe i pecilni prah zasebno dobro izmješaj, dodaj tu mješavinu i mlijeko izmiješanom maslacu, jajetu i šećeru. Peci u pečenjarki 3/4 sata kod dobre vatre. Nareži drugi dan.

11 Sve po 7 (ili kolač od snijega)

Tvrdi snijeg od 7 bjelanca
7 žlica isjeckanih oraha, vrhom,
7 žlica šećera, vrhom,
7 žlica brašna,
7 žlica rastopljenog maslaca,
½ paketića pecilnog praha.

U tvrdi snijeg primješaj lagano sve drugo i peci u namazanoj i izbrašnjenoj tepsiji. Ova smjesa može se praviti od preostalih bjelanjaka, a peći se može u obliku za tortu.

MEDENI KOLAČI

1 Medeni kruh (amerikanski)

¼ litre maslaca (miješaj pjenavo),
4 cijela jaja (rastuci posebno u tanjuru, dok se pjeni),
½ litre meda,
¼ litre stepke, ili kiselog mlijeka,
1¾ litre raženog brašna prosijanog sa
1 žlicom sode bikarbone,
¼ kavske žlice soli,
1 kavska žlica cimeta,
1 kavska žlica klinčića.

Pjenavo izmiješanom maslacu dodaj jaja, postepeno med (neprestano miješati), stepku i sve po redu, kako je gore navedeno. Dobro izmiješaj i peci u obliku lepinje u dobro izmazanoj tepsiji kraj dobre vatre 3/4—1 sat u pečenjarki ili u krušnoj peći. Ohlađeno izreži na tanke ploške. Mora se brzo raditi jer bi soda izgubila djelovanje.

2 Medena pita

3/4 litre brašna,
1 kavska žlica sode bikarbone,
6 žlica masti,
6 žlica sitnog šećra,
2 cijela jaja,
6 žlica meda,
1 kavska žlica sitnog cimeta,
½ kavske žlice sitnog klinčića,
¼ kavske žlice ribanog oraška.

Brašno pomiješati sa sodom bikarbonom i prosijati, sve drugo dodati, u zdjeli zamijesiti. Onda na daski razdijeliti na dva dijela i svaki premijesiti. Jedan dio prst debelo izvaljati i staviti na slabo zamašćenu tepsiju, namazati pekmezom, drugi dio izvaljati, pokriti pekmezom namazani list i peći u pečenjarki kraj dobre vatre 3/4 sata. Mjesto drugog lista mogu se načiniti od ostalog tijesta rešetke. To se čini tako da iz tijesta načiniš prst debele štapiće, koji se u obliku rešetke polože na list pekmezom pomazan.

3 Paprenjaci

1¼ litre brašna,
1 šalica masti (2½ dcl),
¾ litre samljevenih oraha,
2½ dcl sitnog šećera.
2 cijela jaja,
2 žumanca,
2—3 žlice meda,
soli, sitnog papra, klinčića i cimeta, od svakoga ½ kavske žlice.

Sve zajedno promiješaj, na daski zamijesi glatko tijesto i pusti ga 1 sat stajati na hladnom mjestu. Onda ga razvaljaj na prst debelo, napravi razne oblike pomoću kalupa za paprenjake, položi ih u tepsiju, namaži svaki kolačić rastučenim jajem i peci kod dobre vatre.

4 Medeni poljupci

2 cijela jaja,
4 žlice šećera,
1 dcl. meda,
1 kavska žlica sode bikarbone,
6 dcl brašna.

Sve se redom pomiješa i žlicom prave male hrpice na namazanoj tepsiji. Na svaku hrpicu se stavlja komadić oraha ili grožđica.

5 Prhki medenjaci

½ litre brašna,
½ omota pecilnog praha, } pomiješati i prosijati
½ kavske žlice sode bikarbone,
4 žlice masti,
4 žlice meda,
1 cijelo jaje,
1 žumance, } vilicom rastuci.

Sve zajedno zamijesi u zdjeli, stavi na dasku, premijesi, pokrij čistom krpom i neka stoji ½ sata. Zatim se

izvalja na ½ prsta debelo, izreže čašom ili oblicima u male kolačiće, koji se peku pri dobroj vatri u pečenjarki dok dolje i gore budu svjetložuti. — Neka stoje 2—3 dana da budu prhki.

6 Slavonski medenjaci

¼ litre meda,
1 dcl kristala, } prokuhati
½ litre raženog brašna,
2 žlice maslaca ili ulja,
2 cijela jaja rastucana vilicom,
1 kavska žlica sitnog cimeta,
1 kavska žlica sitnog klinčića,
malo ribane kore od limuna ili naranče,
½ litre raženog brašna,
1 kavska žlica sode bikarbone. } pomiješati i prosijati.

Vrući med prokuhan sa šećerom prelij preko ½ litre raženog brašna i kraj toga stalno miješaj. Zatim ohladiti. Hladnoj smjesi dodati sve ostalo i dobro izmijesiti, na dasku metnuti, premijesiti, pokriti čistom krpom i neka stoji ½ sata. Dalje postupati kao sa prhkim medenjacima. Za mazanje tepsije služi vosak.

7 Seljački zalogaj

2½ litre pšeničnog brašna,
1½ dcl meda,
3 dcl vode, } rastopiti
1 kavska žlica sitnog cimeta,
1 kavska žlica sitnog klinčića,
1 kavska žlica sitnog anisa (slatki janeš).

Sve skupa dobro izmijesiti, da bude glatko tijesto, pokriti čistom krpom i neka stoji 24 sata. Onda tijesto izrezati na sitne komade, izvaljati na prst debele štapiće. Štapiće pletemo 3 zajedno, pletenicu zavijemo u obliku koluta i pečemo na tepsiji voskom pomazanoj kraj umjerene vatre u pečenjaru ili krušnoj peći, dok svijetlo porumene.

8 Amerikanski paprenjak

1 3/4 dcl sirupa od šećerne repe,
3 žlice rastopljenog maslaca,
1 jaje vilicom rastućeno,
1 kavska žlica najgvirca,
1 kavska žlica sitnih klinčića,
1 kavska žlica sitnog cimeta,
1 dcl grubo isjeckanih oraha,
5 žlica sitno izrezanih suhih smokava,
2 dcl hladnog mlijeka, } pomiješati
½ kavske žlice sode bikarbone, } da se rastopi
6 dcl brašna, } pomiješati
½ omofa pecilnog praha. } i prosijati

Sve zajedno u zdjeli dobro izmiješati, uliti u zamašćenu brašnom posipanu tepsiju i peći kraj dobre vatre ½—3/4 sata.

RAZNI DRUGI KOLAČI

1 Prhki kolačići

½ litre finog brašna,
2 dcl maslaca,
3 žumanca tvrdo kuhana,
14 kocaka šećera (istucanog) ili 3 žlice sitnog šećera,
limunove kore (nastrugane) od ½ limuna i sok od limuna.

Maslac koji mora biti jako hladan, i brašno, fino se zajedno izmrve. Onda se dodaje sve ostalo i brzo zamijesi glatko tijesto, koje se ½ prsta debelo izvalja, raznim malim oblicima izreže, namaže bjelancem, posipa sitnim orasima i kristalnim šećerom, položi na tepsiju i peče u pečenjarki kod dobre vatre, dok budu kolačići svjetlorumeni. Ovo tijesto može se dan prije prirediti, ostaviti na hladnom mjestu, a drugi dan peći.

2 Prhki kolačići bez jaja

8 žlica maslaca,
3 dcl finog brašna,
2 žlice šećera.

Sve zajedno se čvrsto zamijesi, pokrije čistom krpom i ostavi ½ sata stajati. Onda se izvalja tijeto ½ prsta debelo, izreže oblikom ili čašom male kolačiće i ispeče da ostaju potpuno svjetli. Svaki drugi kolačić se namaže odozdo pekmezom, slijepi s nemazanim kolačićem, dok su još vrući i dobro posipa sitnim šećerom.

3 Roščići od vanilije

3 dcl maslaca,
5 dcl brašna,
2 dcl oraha ili mandula,
1 ½ dcl šećera,
2 žlice ruma.

Maslac se izmrvi s brašnom, brzo zamijesi, napravi male roščiće, speci ih svijetložuto, izvadi ih i odmah valjaj u vanili-šećeru.

4 Orahovi štapići

2¼ dcl sitnog šećera,
4¼ dcl samljevenih oraha,
1 bjelance,
1 žlica limunovog soka.

Zamijesi sve da nastane tvrdo tijesto, izvaljaj ½ prsta debelo na daski brašnom posutoj, pomaži ocaklinom, izreži prst dugačke, prst široke štapiće i suši ih na voskom pomazanoj tepsiji u ohlađenoj pečenjarki.

Ocaklina:

Miješaj u zdjelici pola sata:
1½ dcl sitnog šećera sa
1 bjelance i
1 kavskom žlicom limunovog soka.

5 Makovi štapići

8 žlica maka,
4 žlice šećera,
2 žlice mrvica,
1 jaje,
limunov sok i korice.

Zamijesi tijesto i namaži ocaklinom kao orahove štapiće i peci ih tako.

6 Štapići od rogača

2 žlice masti,
1 cijelo jaje, vilicom rastucano,
1 dcl sitnog šećera,
1 žlica vina,
2 dcl prosijanih rogača,
1½ dcl finog brašna,
1 žlica kakao,
½ limuna sok i ribana korica.

Zamijesi tijesto, pusti ga stajati ½ sata. Izvaljaj ga, pomaži ocaklinom kao pod br. 4 (orahovi štapići) i peci ih svjetlo. Vadi ih dok su topli.

7 Kolko-tolko od sira

2 dcl pasiranog sira,
2 dcl maslaca,
3 dcl brašna,
malo soli,

Sve zajedno se na daski sasiječe i zamijesi. Pusti se ½ sata stajati. Onda se razvalja, složi i ostavi ¼ sata stajati. Tako još jednom. Onda se razvalja, kotačićem izreže pačetvorine, puni se pekmezom savije u roščiće i namaže žumancem razmućenim s vrhnjem. Sir mora biti suh, a maslac dobro izrađen.

Posluži se toplo.

8 Jabučna zmija

12 žlica maslaca,
7 dcl brašna,
2 žumanca,
3 žlice šećera,
malo soli,
3 žlice vrhnja,
7—8 jabuka izribanih na rezance,
½ šalice mrvica sprženih sa
3 žlice maslaca,
¼ šalice grožđica,
4 žlice šećera,
1 kavska žlica cimeta,
5 žlica grubo izrezanih oraha.

Maslac izmrvi sa brašnom i sa ostalim zamijesi. Ostavi na hladnom ½ sata. Razdijeli na 2 dijela. Razvaljaj u debljini šibice, posipaj mrvicama i orasima, narezanim jabukama, grožđicama, cimetom i šećerom. Preklopi sa obadvije strane preostalim tijestom, namaži jajetom i peci ½—¾ sata.

S ovim tijestom pravi se pita od višanja ili trešanja.

9 Fina pita sa orasima

1½ dcl maslaca,
2½ dcl finog brašna,

1 žumance,
2 žlice vode ili bijelog vina,
vrlo malo soli.

Razmrvi maslac sa brašnom, dodaj sve ostalo i zamijesi glatko tijesto. Pokrij ga čistom krpom i pusti ga stajati ½ sata na hladnom mjestu. Zatim ga izvaljaj tanko i složi kao rupčić, tako neka opet pokrito stoji ¼ sata. Onda izvaljaj tijesto u debljini hrpta od noža (pazi da ostaje četverouglasto), prereži na pola. Jednim listom obloži tepsiju, stavi na njega nadjev i pokrij drugim listom. Nabodi viljuškom i peci u pečenjaru, dok bude svjetložuto.

Nadjev:

3 žumanca,
1¾ dcl sitnog šećera, } pjenavo miješati
3 žlice kakao-a,
1 dcl samljevenih oraha,
4 bjelanca (snijeg),
2 žlice mrvica,
1 žlica ruma.

Pjenavo izmiješanim žumancima dodaje se redom sve drugo i lagano pomiješa.

10 Fina pita s jabukama

8 žlica maslaca,
3 dcl brašna,
3 žlice šećera,
2 žlice vrhnja,
1 žlica ruma,
malo soli,
korica od limuna.

Maslac se izmrvi sa brašnom, zamijesi s ostalim i ostavi na hladnom da stoji 1 sat. Onda se razdijeli na 2 dijela, izvalja, metne u tepsiju i puni s nadjevom.

Nadjev:

4 jabuke narezane na listiće,
4 žlice šećera,
2 žlice grožđica,
1 žlica ruma,
3 žlice oraha,
½ kavske žlice cimeta.

Nadjev se podjednako razdijeli po tijestu, pokrije drugim izvaljanim listom, nabode viljuškom, namaže jajem i metne peći u pečenjarku, dok svjetlo porumeni.

11 Biskvit rulada

Snijeg od 6 bjelanca,
6 žumanca
6 vrhom punih žlica sitnog šećera,
6 vrhom punih žlica finog brašna.

Čvrstom snijegu od bjelanca dodaje se šećer, opet dobro tuče, onda se dodaje žumance i brašno i dobro izmiješa. Zatim sve istresi u tepsiju obloženu bijelim papirom, koji si prije toga namazala uljem ili maslacem, i metni peći. Kad se biskvit ispeče, da je žut kao kora od žemlje, položi ga skupa s papirom na mokru krpu, namaži pekmezom i savij. Zamotaj ga u papir, na kojem si ga pekla, i pusti da se potpuno ohladi.

12 Torta od oraha

8 žumanca,
snijeg od 8 bjelanca,
8 vrškom punih žlica sitnog šećera,
¾ litre ribanih oraha,
2 kavske žlice sitnih mrvica namočenih u dvije kavske žlice ruma,
¼ kavske žlice cimeta i ¼ male žlice sitnih klinčića.

Miješaj žumanca i šećer ½ sata. Onda dodaj sve drugo, polagano miješaj, a zatim sve ulij u kalup od torte ili okruglu šerpenju, koju si prije toga namazala maslacem i posula brašnom. Peci u počenjarki ili krušnoj peći ¾ sata. Onda izvadi tortu iz kalupa, metni na sito i ostavi je tako do drugoga dana. Zatim je dva puta po širini prereži, namaži pekmezom, onet je sastavi i odozgo namaži pekmezom, posipaj samljevenim orasima i sitnim šećerom. Takova torta može se praviti i s mandulama, lešnjacima ili sitnim rogačima, a može se puniti kremom i pomazati ocaklinom.

13 Torta od rogača

6 žumanca,
6 žlica sitnog šećera,
½ litre samljevenih rogača,
2 žlice mrvica, namočenih u 2 žlice ruma, vina ili dobre rakije,
mirodije po okusu,
6 bjelanca (snijeg).

Miješaj žumanca i šećer ½ sata. Onda dodaj sve drugo, polagano miješaj, ulij masu u maslacem namazani i brašnom posuti kalup od torte ili okruglu šerpenju i peci u pečenjarki ili krušnoj peći ¾ sata. Zatim izvadi tortu iz kalupa, metni na čistu dasku i ostavi je tako do drugoga dana. Onda je dva puta po širini prereži, namaži pekmezom, opet je sastavi i odozgora namaži pekmezom, posipaj samljevenim orasima. Takva torta može se praviti i sa mandulama ili lešnjacima.

14 Kukuruzna torta

6 jaja,
2 ½ dcl šećera,
1 limun, sok i ribana korica,
1 žlica ruma,
2 ¼ dcl kukuruznog brašna.

Razdijeli jaja. Od bjelanca tuci tvrdi snijeg, dodaj mu zatim žlicu po žlicu šećera, tuci stalno. Kad je snijeg opet tvrd, dodaj žumance za žumancem, i ne prestani tući, i kada si utrošila žumanca barem još četvrt sata tuci. Zatim dodaj sve ostalo i dobro premiješaj. Peci u kalupu za torte ili šerpi koju si obložila maščom namazani papir. Torta neka se peče ¾ sata u pečenici.

15 Nadjev od oraha za tortu

1 ½ dcl vrelog mlijeka,
2 dcl šećera,
½ vanilije,
4 dcl samljevenih oraha,
4 dcl maslaca.

U vrelo mlijeko ukuhaj šećer, vaniliju i orahe. Miješaj, odmakni od vatre, dodaj maslac i miješaj dok se ne ohladi i postane pjenasto.

16 Krema od čokolade

7 žlica maslaca,
1 dcl sitnog šećera,
3 žumanca,
4 pločice rastopljene čokolade.

Maslac se izmiješa, doda se šećer i žumanca i miješa se dok ne postane pjenasto. Čokolada se na tanjuru metne u pečenjarku, da se smekša i primiješa.

17 Ocaklina (glazura) od čokolade

4 žlice vrele vode,
2 žlice sitnog šećera,
4 pločice čokolade,
1 žlica maslaca.

U vodi prokuhaj šećer, dodaj na pari omekšanoj čokoladi i miješaj (ne smije više kuhati) i nadalje na pari dok je smjesa potpuno glatka. Onda dodaj maslac, izmiješaj i namaži.

18 Pjena od jabuka

4 velike pečene jabuke,
2 bjelanca,
4 žlice sitnog šećera,
sok od 1 limuna.

Pečene se jabuke peku i protisnu kroz sito. Onda se dodaje sve drugo i miješa tako dugo, dok se ne ukaže bijela pjena, slična pjeni od vrhnja. Ova pjena vrlo prija bolesnicima i djeci, a može se njome puniti i torte.

Bilješke:

DJEČJA HRANA

KAKO VALJA HRANITI DOJENČE

U prvim je mjesecima života jedina valjana hrana za dojenče majčino mlijeko. Prava je majka samo ona, koja svoje dijete doji, jer bolje hrane ne će nigdje naći. Majčino mlijeko sadržava sve tvari potrebne za rast i za razvitak djeteta, a osim toga čuva dijete od bolesti.

Dojiti treba dojenče 6 puta dnevno i to svaka 3 sata, počevši od 6 sati ujutro do 9 sati navečer. Noću se dijete ne smije dojiti! Od 4. mjeseca dalje doji se dijete samo 5 puta dnevno, to jest svaka 4 sata.

Starije dojenče treba uz majčino mlijeko još i drugu hranu. Za njega je majčino mlijeko preslabo i stoga ga valja prihranjivati. Prihranjivanjem se počinje u 5. mjesecu. Mjesto jednoga obroka majčinog mlijeka daje se jedamput dnevno kašica od krupice ili mliječna juha i nekoliko žličica soka od sirovog voća ili sirovog povrća. U 6. mjesecu počinje se davati uz to i objed: varivo i povrće.

Od šestoga mjeseca dalje hrani dijete ovako: ujutro i prije podne ga doji, o podne daj mu objed, popodne ga doji, navečer ga hrani krupicom ili mliječnom juhom i daj mu malo voća ili sirovog povrća.

KAD SE DJECA ODBIJAJU OD SISE

Dijete treba sasvim odbiti od sise u devetom ili desetom mjesecu. Ako odbijanje pada u vrijeme velike ljetne sparine, treba to odložiti do jeseni. Dojenče se odbija pomalo. Daje se svaki tjedan ili svaka 2 tjedna po jedan obrok manje na prsima, tako da to ne osjeti ni majka ni dijete.

Mjesto obroka na prsima daje se djetetu po 1½ dcl kravljega mlijeka sa 2 kocke šećera.

Kad si dijete odbila, treba da ga hraniš ovako: ujutro daj mu šalicu mlijeka sa 2 kocke šećera, u deset sati malo voća ili sirovog povrća sa kruhom, ili mjesto toga kruh sa maslacem ili pekmezom, o podne daj mu objed: juhu i varivo, poslije podne šalicu mlijeka, a navečer kašicu od krupice ili žgance.

Zapamti dobro: više od 6 dcl mlijeka dnevno ne smije dijete dobivati! Velike količine kravljeg mlijeka škode djetetu.

KAKO TREBA DA ŽIVI DOJILJA

Neka živi istim životom kao i ranije. Neka se dobro hrani i neka jede bar za 1/3 više nego prije. Smije da jede svako jelo bez razlike, čak i kisela jela, salate, povrće, voće. Krivo je mišljenje, da ta jela prelaze u mlijeko i da škode djetetu. Neka pije dosta tekućine, osobito vode i mlijeka, samo neka se čuva alkoholnih pića (vina, rakije, pive), jer škode zdravlju.

KAKO SE PRIPREMA DJEČJA HRANA

Mlijeko treba da je svježe i čisto. Ako imaš vlastitu kravu upotrebi za pripravljanje dječje hrane samo svježe muzeno mlijeko. Prije muzenja operi vime krave toplom vodom i sapunom, zatim operi svoje ruke, obuci čistu pregaču i puni mlijeko u čiste, vrelom vodom isprane posude.

Čim mlijeko doneseš u kuću, odmah pripravljaj hranu za dijete. Ako ga ne upotrebljavaš odmah, kuhaj ga, da uništiš klice. Kad si mlijeko prokuhala, hladi ga u hladnoj vodi i odnesi u hladni podrum. Za toplih dana neka i u podrumu stoji u mrzloj vodi.

1 Kašica od krupice

Uzmi 1 dcl vode, dodaj k tome 2 kocke šećera i pristavi na vatru. Kad voda zakipi, usipaj polagano 1 punu žličicu krupice (grisa) i kuhaj uz neprestano miješanje 15

minuta. Zatim dodaj 1 dcl mlijeka i kuhaj, dok sve skupa još jednom ne zavrije.

Za starije dojenče može se toj kašici, kad je skuhana, dodati 1 žličica maslaca.

2 Mliječna juha

Uzmi 1 žlicu maslaca i grij na vatri tako dugo, dok ne prestane da se pjeni. Kad se više ne pjeni, dodaj 1 žličicu brašna i prži, dok ne postane žuto. Nadolijevaj 1 dcl hladne vode, u kojoj si rastopila 1—2 kocke šećera, dobro promiješaj i kuhaj, dok ne zavrije. Zatim dodaj 1 dcl mlijeka i pusti da sve zajedno još jednom zavrije.

3 Varivo za dojenčad

12 dkg (1/8 kg), to je otprilike jedna puna šalica, očišćenog i dobro opranog povrća (mrkva, krumpir, špinat, lobada, salata, matovilac, cikla, koloraba, kelj, buča, zeleni grašak, cvjetača, svježa repa, rajčica i t. d.), kuhaj u malo slane vode, dok ne bude mekano. Prognječi kroz sito, onda pravi zapršku: na jednu žličicu masti, maslaca ili ulja uprži jednu žličicu brašna, dodaj prognječeno povrće, nadolij vodu, u kojoj se kuhalo povrće, ili juhu, i kuhaj, dok ne bude gusto.

Mnoga djeca varivo lakše uzimaju, kad se doda 1 krumpir.

4 Juha za dojenčad

Uzmi ¼ kg telećih kosti, pristavi ih s 2 dcl vode, posoli, dodaj mrkvu, peršina, komad celera, jedan krumpir i ostavi da 1 sat kuha. Zatim ocijedi juhu, zakuhaj u nju malo krupice ili slično. Zatim prognječi zelenje, koje si u juhi skuhala, i dodaj ukuhanoj juhi.

5 Sirovo povrće

Operi mrkvu, kolorabicu ili rajčicu, izreži je u sitne komade i dodaj malo slatke vode, da nastane gusta kašica. Imaš li ribež, naribaj ih sitno. Zdrava je i slatka paprika, koju treba isto tako pripravljati.

6 Sok od voća

Uzmi voće (jabuku, krušku, kajsiju, breskvu, smokvu i t. d.), operi, oljušti i izreži u sitne komadiće. Pomiješaj s malo slatke vode, da nastane gusta kašica. Dobro je jabuku pomiješati sa malo soka od limuna, da ne pocrni.

Mjesto jabuka možeš djetetu davati i sok od trešanja, malina, limuna, naranča i t. d., kojemu se dodaje jednaka količina zašećerene vode. Što je voće kiselije, to treba dodavati više šećera.

7 Juha sa zaprškom

Napravi zapršku od jedne žlice masti ili maslaca i 1 žlice brašna. Nadolijevaj 2 dcl vode ili juhe od kosti i kuhaj pol sata.

UMJETNA ISHRANA

Dojenče treba umjetno hraniti samo onda, kad je majka bolesna ili zbilja nema mlijeka. Umjetna je ishrana neprirodna i pogibeljna i stoga ne odbij bez potrebe dojenče sa prsa, već prije toga pitaj liječnika za savjet.

Imaš li vlastitu kravu upotrebi za pripravljanje dječje hrane samo svježe muzeno mlijeko. Nemaš li krave i dobivaš mlijeko samo 1—2 puta dnevno, tada, čim mlijeko primiš, priredi hranu za dijete za cijeli dan. Uzmi toliko puta naznačenu količinu, koliko obroka trebaš za dijete. I umjetno hranjeno dijete hrani se u prvim mjesecima šest puta dnevno, pa stoga treba uzimati šesterostruku količinu. Kad si mlijeko skuhala, hladi ga u posudi sa hladnom vodom, stavi ljeti u hladni podrum, zimi u prozor, i to u dobro pokrivenoj posudi. Prije upotrebe odlij količinu potrebnu za jedan obrok u dobro ispranu dječju bočicu i postavi mlijekom napunjenu bočicu u toplu vodu, da ti se mlijeko ugrije. Kad bude toplo daj djetetu da pije. Ostatke mlijeka baci i ne podaj ih više djetetu.

Mlijeko za dojenče treba razrijediti s vodom, čajem od kamilica ili sa sluzi. Voda ili čaj se dodaju, kad dijete ima tvrdu stolicu, sluz kad je stolica više mekana.

Ako liječnik nije drugačije odredio, daj dojenčetu do 4. mjeseca pola vode — pola mlijeka, poslije 4. mjeseca 1 dio vode — 2 dijela mlijeka, a nikada čisto mlijeko. Mlijeku se dodaje šećera. Dijete treba u prvim mjesecima hraniti 6 puta dnevno i to svaka 3 sata po danu. Po noći ne smije se dijete hraniti. Od 4. mjeseca dalje hrani ga samo 5 puta dnevno i to svaka 4 sata.

I umjetno hranjeno dijete treba prihranjivati jednako kao i djecu hranjenu na prsima. I njima treba od 5. mjeseca jedan obrok mlijeka nadomještavati kašicom od krupice ili mliječnom juhom, davati im voćnih sokova ili prognječeno sirovo povrće, a od 6. mjeseca davati im objed.

PRIREĐIVANJE HRANE ZA DOJENČE

1 Sluz

Uzmi 2 žlice ječma, zobi ili raži na 1 litru vode. Kuhaj tako dugo, dok voda ne postane gusta, bijela, sluzava. Zatim ocijedi ječam, zob ili rižu i dodavaj tu sluz mlijeku prema liječničkoj odredbi. Riža i zob kuhaju se ½ sata, dok ječam treba kuhati više od jednog sata. Sluz kuhaj jedamput dnevno za cijeli dan!

2 Polovično mlijeko

Uzmi 5 žlica mlijeka, 5 žlica vode ili sluzi i 2—3 kocke šećera. Kuhaj to sve zajedno, dok ne zavrije.

3 Dvotrećinsko mlijeko

Uzmi 1 dcl mlijeka, ½ dcl vode ili sluzi i dodaj k tome 2 kocke šećera. Puhaj, dok ne zavrije.

ŠTO TREBA UČINITI, AKO DIJETE DOBIVA PROLJEV, KAD GA SE UMJETNO HRANI?

Smjesta obustavi davanje mlijeka, a umjesto toga daj djetetu 2—3 obroka slabo zaslađenog, svjetlog ruskog

čaja. Pozovi liječnika, da ti dade daljne upute. Ako baš nikako ne možeš do liječnika, traži zdravu ženu, koja će dojiti dijete. Majčino mlijeko najbolji je lijek. Ali u početku budi oprezna i pusti dijete samo nekoliko časa sisati, jer veće količine slabome djetetu škode. Ako je žedno, daj mu čaja.

Ne nađeš li dojkinju svome djetetu, tada mu iza 2 obroka čaja daj kroz jedan dan gustu juhu od sluzi (vidi broj 8), malo posoljenu, a za slijedeći dan priredi stepku.

1 Stepka

Pristavi na vatru 1 litru stepke (mlaćenice). Promiješaj 2 žlice brašna (pšeničnog) sa malo hladne stepke, i usipavaj promiješano brašno polagano u stepku, dok ne zavrije. Dodaj 6 komada šećera i uz neprestano miješanje kuhaj 5 minuta.

Od toga daj djetetu u početku samo svaka 2 sata nekoliko žličica.

ISHRANA MALOG DJETETA

Ishrana malog djeteta slična je ishrani odraslih. Malome djetetu treba miješana hrana. Jestvenik treba da je sastavljen ovako:

Ujutro: mlijeko sa šećerom i crnim kruhom.

U 10 sati: crni kruh sa maslacem, masti, pekmezom, ili daj djetetu voće ili sirovo povrće (paprike, rajčice, rotkvice i t. d.).

O podne: gusta juha ili varivo, kadikad komadić mesa i tjestenina ili voće.

Poslije podne: kao ujutro.

Navečer: gris na mlijeku ili žgance ili jaja ili variva i slično. Žganci su vrlo zdravo jelo, samo pazi, da kukuruzno brašno bude svježe i da ne sadrži snijeti, jer ova može prouzrokovati teška oboljenja.

Ne daj djeci alkoholna pića, jer su štetna za zdravlje!

Daj djetetu dnevno zrelo voće!

Bilješke:

Bilješke:

HRANA ZA BOLESNIKE

Samo liječnik može da odredi kako će se hraniti bolesnik. Za prehranu raznih bolesnika imamo uglavnom slijedeću hranu:

Tekuća i čorbasta hrana

Bistre juhe od goluba i peradi; juhe od riže ili ječmene kaše kuhane u vodi. U svaku od ovih jela može se umutiti žumance ili cijelo jaje.

Kašasta i mliječna hrana

Obrano mlijeko razrijeđeno slabim čajem, mineralnom ili običnom vodom ili rižinom ili ječmenom vodom; mlijeko, slatko vrhnje, mliječni kakao, krupica na mlijeku, krumpirova kaša s mlijekom, kukuruzni napitak, bistre juhe sa krupicom. U ova jela može se umutiti jaje, a mogu se i posoliti i pošećeriti po okusu. Zatim dvopek i keksi natopljeni u mlijeku.

Kašasta hrana s mesom

Goveđa juha s rezancima, rižom, krupicom, jajetom, isjeckanim mesom (kuhanim ili pečenim). Naribana sirova govedina ili pršut. Krumpirova kaša, krupica ili riža na mlijeku, prepržena žemička ili bijeli kruh.

Lagana mesnata hrana

Kuhano meso: golub, kokoš, jezik. Kuhana riba (ne smije biti masna). Kaša od povrća ili voća: mrkva, špinat,

mladi grašak, šparga i jabuke. Nabujak od krupice; žemička, bijeli kruh.

Jača mesnata hrana
(Prelazak na hranu zdravog čovjeka)

Pečeno meso od mladih životinja: golub, pile, teletina, janjetina, zec i srna.

Kuhana riba: štuka, šaran, smuđ, skuša, oslić, trilje.

Kuhano povrće: mrkva, šparga, špinat, mahune (borania), krumpir, sve zamašćeno maslacem.

Kuhano voće (kompot), snježni žličnjaci, nabujci, vinska juha (šodo)- biskvit.

Bolesnika treba pažljivo poslužiti. Jelo neka bude ukusno, posuđe čisto. Obroci neka ne budu preveliki. Ne smije se bolesnika siliti na jelo, jer će mu se zgaditi. Ne treba ga mnogo pitati, ali se ipak mora voditi računa o onome što voli.

Za bolesnike, koji su preboljeli kakvu tešku bolest, ili za slabokrvne ljude odredit će liječnik hranu za debljanje. Oni se moraju obilno hraniti. Takvi su bolesnici obično izbirljivi i nemaju pravoga teka. Oni ne smiju da jedu velike obroke najedamput. Njih treba točno na vrijeme hraniti, ali u češćim obrocima: 7—8 puta dnevno. Ti obroci ne smiju biti preveliki.

TEKUĆA I ČORBASTA HRANA

1 Rižina ili ječmena voda

Preberi 10 dkg riže ili ječma i operi u nekoliko voda. Zatim pristavi u 2 litre hladne vode i polako kuhaj. Kada zakipi, ocijedi i baci tu vodu, a na rižu ili ječam nalij svježu hladnu vodu. Kuhaj 2—3 sata, a onda procijedi kroz sito. Tekućina — rižina ili ječmena voda — daje se bolesniku hladna i topla. Mogu joj se dodati jaja, voćni sok, šećer, a možeš je i razrijediti mlijekom ili juhom.

2 Juha od raženog ili ječmenog brašna

(za 1 osobu)

1 žlica raženog brašna,
1 dcl hladne vode,
3 dcl vrele vode,
soli po okusu,
1 kavska žlica maslaca.

Brašno i hladnu vodu miješaj, dok ne bude nikakvih grudica, i dodaj vrućoj vodi. Kuhaj 15 minuta. Zatim posoli, dodaj maslac i dobro promiješaj. Ako se umiješa umućeno žumance ili 1 žlica vrhnja, juha će biti hranjivija i boljega okusa.

3 Van Nordenova juha od zobene pahuljice

(za 1 osobu)

3 dkg zobenih pahuljica,
3/8 litre hladne vode,
soli,
1 žumance,
3 dkg maslaca,

Zobene pahuljice pristavimo u hladnu vodu, posolimo i ukuhamo do polovice, pasiramo i promješamo maslacem i žumancem.

4 Voćna juha

(za 1 osobu)

¼ kg jabuka,
3/8 litre hladne vode,
¼ limuna,
2 dkg šećera,
2 dkg zobene pahuljice,
1 žumance,
tračak soli.

Operi jabuke izreži na tanke pločice, pristavi ih zajedno s limunom, šećerom i soli. Kuhaj ih mekano zajedno sa zobenim pahuljicama. Procjedi juhu u tanjur u kojem si izmješala žumance.

5 Bistra juha od goluba

(za 1 osobu)

Mladom golubu odrežu se prsa zajedno sa prsnim košem. Ostale dijelove isjeci na sitne komade i pristavi u 4 dcl hladne vode. Kuha se 3/4 sata pokrito, zatim se dodaju cijela prsa od goluba i kuha, dok prsa ne budu mekana. Sada juhu ocijedi. Meso se može sitno isjeći i staviti u juhu, a možeš ga i zasebno dati bolesniku.

6 Krepka juha

(za 1 osobu)

½ kg sjeckane govedine bez loja,
2 dcl hladne vode.

U staklenku za kompot metni meso i vodu i zaveži je pergamentom. Lonac od 4—5 litara obloži iznutra krpama ili slamom, staklenku s mesom omotaj također krpama i stavi je u lonac. Onda ulij u lonac hladne vode do polovice staklenke, pokrij lonac poklopcem, metni ga na štednjak, a kad voda zavre, kuhaj još 3—4 sata. Tada ocijedi juhu na gusto sito. Ova juha može stajati na hladnome mjestu nekoliko dana.

7 Slana mliječna juha

(za 1 osobu)

¼ litre slanog mlijeka,
malo komina ili zelenog peršina,
malo soli,
1 mala žlica finog brašna,
1 žumance.

Mlijeko se prokuha sa kominom i soli i procijedi. Zatim se ukuha brašno i pomiješano hladnim mlijekom i kuha 2—3 minute. U tanjuru se razmuti žumance, ulije polagano vrelu juhu i stalno miješa, da se žumance ne zgruša.

8 Mliječna slatka juha sa kukuruznim brašnom

(za 2 osobe)

1 žlicu kukuruznog brašna miješaj sa 2 žlice hladnog mlijeka, dok ne nestanu sve grudice, i ukuhaj u 2 dcl vrele vode. Kuha se ½ sata. Zatim protjeraj kroz gusto sito, dodaj 2 dcl kuhanog mlijeka i šećera ili soli po okusu. Može se poslužiti vruće ili hladno.

9 Vinska juha

(za 1 osobu)

1 dcl vode,
1 dcl vina,
1 žlica šećera,
1 kavska žlica finog brašna,
2 žumanca.

Voda, vino, šećer i brašno dobro se umute, pristave i kuhaju 10 minuta. Žumanci se viljuškom razmute, uliju u vrelo vino i za to vrijeme neprestano miješa. Može se dodati dvopek ili prepržena žemička. Mjesto vina možeš uzeti sok od naranče, koji drugi svježi voćni sok ili mlijeko.

KAŠASTA I MLIJEČNA HRANA

1 Kašasta juha od mesa

(za 3 osobe)

¼ kg čistog mesa telećeg ili kokošjeg,
3 dkg maslaca ili finog ulja,
teleće kosti ili vrat, noge i krila od kokoši sitno sječeno
1 mrkva,
1 peršin,
sol,
3/4 litre hladne vode,
1 velika žlica rižine sluzi,
2 žumanca,
3 velike žlice slatkog vrhnja.

Meso ispeci na maslacu onda ga sitno koši, dodaj rižine sluzi i pasiraj sve 3 puta na gusto sito.

Kosti i korjenje pristavi u hladnu vodu i kuhaj 1 sat. Ocijedi juhu posoli i dodaj kašu od mesa i prekuhaj dobro.

Miješaj žumance i vrhnje, dodaj juhu, miješaj dobro da se žumance ne zgruša i posluži odmah.

2 Juha sa sirovim jetrima

(za 1 osobu)

25 dkg goveđih jetara,
2½ dcl vrele goveđe juhe.

Jetra se mora strugati nožem i pasirati. Zatim ih stavimo u tanjur, zalijemo vrelom bistrom juhom i dobro promiješamo. Odmah posluži.

3 Juha od špinata

(za 1 osobu)

¼ kg špinata,
¼ litre vrele slane vode,
3 dkg maslaca,
2 jedaće žlice slatkog vrhnja,
1 žumance,
2½ dcl juhe od povrća ili mesa.

Dobro oprani špinat pristavi u slanu vruću vodu i kuhaj 2—3 minute.

Ocijedi ga, pasiraj i pirjaj sa maslacem, zalij vrelom vodom prokuhaj, ulij u tanjur u kojem si izmješala žumanec sa slatkim vrhnjem.

4 Kaša od krumpira sa jetrima

Kod nekih oboljenja preporuča liječnik da bolesnik jede sirova jetra, pošto to ljudi teško sa gađenjem uzimaju mješat ćemo sirova strugana i pasirana jetra među kašu (pire) od krumpira koja mora biti jako vrela, ali ne smije više kuhati, niti stajati. Mora se odmah poslužiti.

5 Kaša od mozga

(za 1 osobu)

½ telećeg mozga kuhanog u slanoj vodi,
2 žumanca,
1 ravna žlica čajnog maslaca,
soli po okusu.

Protjeraj mozak kroz sito i promiješaj ga s maslacem i žumancima. Stavi sve u malu zdjelu, metni nad vruću vodu i miješaj neprestano tako dugo, dok se ne zgusne. Posoli po okusu.

6 Strugano meso

Goveđe meso struži žlicom. Pazi, da u nastruganom mesu ne bude koji veći komadić mesa ili žile. Meso treba da izgleda kao kaša. Dodaj mu žumance, posoli i dobro promiješaj. Iz te smjese prave se valjušci, koji se jedu sirovi ili kuhani.

7 Omleta sa špinatom

(za 1 osobu)

2 žumanca,
2 velike žlice kuhanog pasiranog špinata,
2 bjelanca (snijeg),
2 velike žlice brašna,
2 velike žlice finog ulja,
malo soli.

Sve skupa pomiješati. Tavu namazati uljem, smjesu uliti i peći u pečenici 3—5 minuta. Onda namazati pečenim, pasiranim mozgom i preklopiti.

8 Omleta slatka

(za 1 osobu)

1 žumance,
1 žlica sitnog šećera,

snijeg od 2 bjelanca,
1 kavska žlica brašna.

Miješaj žumance i šećer ¼ sata. Dodaj snijeg i brašno i sve vrlo oprezno pomiješaj. Namaži mali tanjur maslacem, stavi na nj smjesu u obliku brijega i peci u vrućoj pečenjarki, dok ne perumeni. Posipaj sitnim šećerom i nosi odmah na stol.

9 Sniježni žličnjaci

(za 1 osobu)

Snijeg od 2 bjelanca,
1 žlica sitnog šećera,
3 dcl vrućeg mlijeka,
¼ komada vanilije,
½ kavske žlice brašna br. 0,
1 žlica kristalnog šećera,
2 žumanca.

Čvrstom snijegu od bjelanca dodaj sitni šećer i dobro promiješaj. Onda uzimaj žlicom i kuhaj u vrućoj vodi. Žličnjake kuhaj jednu minutu s jedne strane. Zatim ih izvadi i metni na sito. Posebno miješaj u zdjeli žumance, šećer, vaniliju i brašno, onda dolij tome vrelo mlijeko, metni sve zajedno nad lonac vrele vode na štednjak i miješaj dok ne postane gusto. Žličnjake metni u zdjelu, polij ih prelivom i ostavi da se hlade.

10 Hladetina od mlijeka

(za 1 osobu)

1 jaje,
2½ dcl mlijeka,
1½ žlice šećera.

Jaje i šećer tuci vilicom da se pjeni i nalij vrelo mlijeko. Male šalice namaži maslacem, ulij smjesu i stavi u posudu s vrelom vodom tako da dođe voda do ruba šalice. Peci u pečenjarki 20 minuta. Nakon toga zarini nož u hladetinu. Ako ostaje čist, gotovo je. Izvadi šalice iz vode, ohladi ih dobro, odlijepi vrh hladetine nožem i istresi na tanjur. Ako se predugo peče, usiri se.

11 Puding od bijelog brašna

(za 1 osobu)

¼ litre mlijeka vrelog,
2 velike žlice šećera,
2½ velike žlice bijelog brašna,
2½ velike žlice hladnog mlijeka.
dobro miješati

Vrelom mlijeku dodaj šećer i hladnim mlijekom pomiješano brašno. Kuhaj i miješaj 10—15 minuta. Onda isperi šalicu hladnom vodom i sipaj smjesu u vlažnu šalicu i ohladi je. Potpuno hladnu smjesu istresi na tanjur i polij voćnim sokom, kremom ili kompotom.

12 Pšenična krupica na mlijeku (puding)

(za 1 osobu)

2 dkg pšenične krupice,
¼ litre mlijeka,
1 dkg šećera,
1 dkg maslaca,
1 žumance.

Krupica se skuha u mlijeku, kad je gusta brzo pomiješamo maslacem i žumancem i pošećerimo.

13 Kava

Na jedan fini mlinac uzmi dvije žlice cikorije i 1¼ litre vode. Kava i cikorija se dobro promiješaju i dodaju vreloj vodi. Kada zavrije skine se sa štednjaka, polije se s 2—3 žlice hladne vode, pokrije i ostavi ¼ sata stajati.

14 Mliječni kakao

Na jednu šalicu mlijeka dolazi jedna kavska žlica kakaoa i 2—3 kocke šećera. Kakao se miješa sa 2 žlice hladnog mlijeka tako dugo dok ne nestane grudica. Mlijeko, koje ćeš upotrebiti za kakao, pusti da zakuha, a onda mu dodaj onu smjesu kakaoa s mlijekom i dobro promiješaj. Kada tekućina zakipi, skini je sa štednjaka.

Bilješke:

NAPITCI

1 Ruski čaj

Na jednu šalicu uzima se ½ kavske žlice čaja. Čaj se metne u suhu čistu posudu, popari ga vrelom vodom, pokrij posudu, pusti malo stajati i ocijedi. Čaj nosi odmah na sto. Voda za čaj mora biti svježe kuhana.

2 Sljezov čaj

1 kavska žlica čaja pristavi se u
¼ litre hladne vode zajedno s
1—2 kocke šećera i kuha 10 minuta. Zatim se ocijedi; pije se vruće.

3 Čaj od kamilice (titrice)

1 kavska žlica čaja popari se sa 2 dcl vode, pusti pokriveno stajati 10 minuta, procijedi i zašećeri po okusu. To isto vrijedi za lipov i bazgov čaj.

4 Limunada

Šećerna voda se skuha, dodaje se sok od limuna i procijedi. Pije se vruća ili hladna.

5 Limunada s bjelancem

1 bjelance,
soka od jednog limuna,
soli ili šećera po ukusu.

Sok od limuna, bjelance i sol ili šećer metni u čašu i reži sa dva noža tako, da ih ukrstiš i čvrsto pritišteš o dno. Tim se postupkom postizava, da se bjelance razreže tako, da se više ne vuče. Daje se bolesnicima, koji imaju veliku vrućinu i koji su jako oslabili, pa ne smiju ništa kruto jesti. Ovo piće mora se piti hladno.

Preporuča se ovaj napitak ocijediti kroz cijedilo za čaj.

Bilješke:

SPREMANJE POVRĆA I VOĆA ZA ZIMU

Razno povrće i voće ne ostaje dugo svježe, već se brzo kvari. Trulež i vrenje učine ih za kratko vrijeme neprikladnima za jelo. Želimo li, da od tog ljetnog obilja očuvamo nešto za dugu zimu i oskudno proljeće, treba da povrće i voće spremimo tako, da ih klice vrenja i truleži ne uzmognu pokvariti. Ima raznih načina spremanja. Ali kod svih je najvažnije jedno: čistoća. Kuhinja i smočnica, treba da su besprikorno čiste. Isto tako i domaćica, koja sprema zimnicu. Trulo povrće, razni otpaci, napoj, zarđalo suđe, sito neočišćeno od brašna — sve su to legla štetnih klica. Boce i staklenke moraju biti čiste. Svaku bocu ili staklenku treba još u zimi, čim se potroši zimnica, oprati, iskuhati, posušiti, čistim papirom zavezati i tako spremiti. Posušiti je možeš na suncu, u pečenjarci ili krušnoj peći. Sito za pasiranje treba oprati i iskuhati, jer bi i najmanja količina brašna mogla prouzročiti vrenje. Za kuhanje pekmeza treba svaka domaćica da ima posebnu šerpenju od zemlje ili kalaisanog lima, drvene kuhače i sito od konjske strune za pasiranje ili kakvu drugu spravu za tu svrhu. Staklenke, u koje spremaš zimnicu, zaveži pergamentom, celofanom ili sličnim. Boce sa voćnim sokovima ili sokom od rajčica začepi čepom od pluta (štoplom) i zalij smolom. To zato, da u posudu izvana ne prodre zrak. Sa zrakom došle bi unutra klice, i zimnica bi nam se pokvarila. Boce i staklenke mogu se dobro zatvoriti i svinjskim mjehurom ili crijevima. Ali prije toga treba mjehur ili crijeva oprati u mlakoj vodi i onako vlažne upotrebiti. Isto tako moraju biti vlažni i pargament, odnosno celofan, a i špaga, kojom vežeš staklenke. Navlažimo ih zato, jer kad se osuše, čvrsto se stisnu i jače priljube uz grlo posude.

Najobičniji načini spremanja zimnice su ovi:

1) sušenje na suncu ili u peći;
2) spremanje povrća pomoću soli;
3) spremanje povrća (sirovog, kuhanog ili poparenog) pomoću octa;
4) spremanje voća (sirovog, kuhanog ili poparenog) pomoću šećera ili meda;
5) kuhanje u pari.

POVRĆE

1 Sušenje povrća

Koloraba, mrkva, kelj, peršin i zelena paprika spremaju se tako, da se najprije povrće očisti, odnosno koloraba oguli, razreže u male tanke rezance i suši na suncu ili u krušnoj peći poslije kruha. Osušeno povrće spremi se u platnene vrećice na zračnom mjestu.

G l j i v e se očiste, operu i izrežu na tanke pločice.

M a h u n e treba oprati, skinuti konce, jedamput prokuhati u slabo slanoj vodi, ocijediti i na jakom suncu ili u krušnoj peći (poslije pečenja kruha) osušiti.

Mliječne zdrave kukuruzne klipove operušamo. Najdonje perušine, to jest one, koje su na samim zrnima, ostavimo. Zatim klipove stavimo u lonac ili šerpenju, nalijemo hladne vode dok ih prekrije, malo posolimo i kuhamo ½ sata. Tada ih izvadimo, dobro ocijedimo i sušimo na suncu, u krušnoj peći ili u toploj pečenjarki, dok ne budu potpuno suhi. Sušenje ne smije trajati dulje od 2 dana, jer bi se inače kukuruzi pokvarili. Zimi se sušeni kukuruzi kuhaju (prekriti vodom) 2 sata. Voda se može malko pošećeriti.

2 Zelena paprika u soli

Papriku operi i ukloni drške, sjemenje i ljute žile. Zatim stavi u svaku papriku po jednu kavsku žlicu soli; složi ih u zemljani lonac i pritisni ih dašćicom, na koju si metnula kamen. Nakon 2—3 dana izvadi paprike, koje su tada već mekane, metni ih u staklenku, polij ih onom

vodom, koja se s njih iscijedila, zaveži staklenku i spremi je na zračnom, hladnom mjestu. Paprike su vrlo slane, pa ih moraš prije upotrebe dobro oprati.

3 Konzerva od zrele paprike

Paprike se rastrgaju, odstrane žile, drške i sjemenje, dobro operu i nasole te ostave ovako nasoljene 12 sati stajati. Onda se metnu na štednjak, pokriju se poklopcem i kuhaju, dok ne budu potpuno mekane. Zatim se tjeraju kroz sito i kuha tako dugo, dok ne nastane vrlo gusta kaša. Ova se puni u male staklenke i pusti preko noći u otvorenoj pečenjarki, da se uhvati korica. Možeš je upotrebiti kod svakog jela, gdje inače stavljaš crvenu papriku.

4 Zrela paprika u soli

Zrele mesnate paprike operi, očisti od žila i sjemenki i tjeraj kroz stroj za meso a zatim izmjeri. Na 1 litru usitnjene paprike uzmi 20 dkg soli (sitne i suhe). Dobro pomiješaj papriku i sol, stavi sve u staklenku, zalij sa malo ulja i zaveži pergamentom, mjehurom ili celofanom. Nemoj uzeti velike posude. Bolje su više i manje posude.

5 Slani krastavci

Zdrave, lijepe krastavce operi i obriši, pa ih metni na 5 minuta u kipuću vodu tako dugo, dok voda opet ne zakuha. Onda ih izvadi iz vode, obriši čistom izglačanom krpom i složi u čistu staklenku. Među krastavce i na dno staklenke metni naribanog i u štapiće narezanog hrena — tormana, još zelena zrna grožđa i zelenog kopra. U hladnoj vodi rastopi sô (na 1 litru vode uzmi 4 dkg), zatim napuni bocu tom slanom vodom. Zaveži bocu svinjskim mjehurom, koji si u mlakoj vodi oprala, i stavljaj staklenku 8 dana za redom na sunce. Za to vrijeme metni na mjehur mokru krpu, da ne pukne. Krastavci će se zamutiti jer vriju, ali će se opet razbistriti, kada ih staviš u hladnu, zračnu prostoriju.

6 Kiseli kupus

Kupus mora 1—2 nedjelje odležati u suhoj zračnoj prostoriji. Onda se dobro očisti, lijepe tvrde glavice se ostave cijele, samo im se izreže držak u obliku lijevka, tako da ostane glavica čitava. One manje tvrde glavice ribaju se na ribežu. Na dno čiste drvene bačve metne se nekoliko (4—5) klipova kukuruza i 2—3 korijena očišćenog i izrezanog hrena, na to se sipa debela naslaga ribanog kupusa i posoli sa 2—3 šake čiste soli, a tada se kupus vrlo čvrsto nabije teškim drvenim batom. Na to se poslažu priređene glavice. U otvor na dršku sipa se po 1 žlica soli. Na ovaj sloj se opet nasipa: ribani kupus, nekoliko izrezanih dunja, lovorovo lišće, nekoliko sitnih zelenih paprika, zrna od papra i nekoliko žlica soli, pa se opet čvrsto nabije. Tako se radi, dok zaliha traje. Najgornji sloj mora biti uvijek ribani kupus. Što se kupus više nabije, tim je bolji. Onda se pokrije čistom krpom, na koju se stavi poklopac koji upada, a na poklopac teško kamenje. U početku mora bačva da stoji u toploj prostoriji. Kada kupus počne postajati kiseo, odnese se na hladno mjesto. Prviput se kupus »pere« kada je već kiseo, a kasnije svakih 8—14 dana. Pere se ovako: kamenje, daske i krpa odstrane se, sva voda, koja se gore nakupila, odlije se i nadomjesti čistom hladnom vodom. Krpa, daska i kamen se temeljito operu u toploj vodi i opet sve namjesti kako je bilo.

7 Kisela repa

Repa se očisti, oguli, opere i riba na rezance. Zatim se stavi u čistu drvenu bačvicu bez ikakve druge primjese i red po red dobro nabije. Dalje se postupa kao sa kiselim kupusom (vidi broj 6).

8 Kisela repa na primorski način

Repu operi, obriši i složi u bačvicu: 1 red repe i na to 1 red koma od grožđa, na 3 prsta debela. Tako se slaže do gore. Zadnji red mora biti 5 prsta debeli sloj od tropa. Ako je trop premalo vlažan, treba nadoliti vodom.

Prije upotrebe repa se opere i nariba.

9 Krastavci u octu

Lijepe, zdrave krastavce, koji imadu držak, operi i pusti da se ocijede. Onda ih popari kipućom vodom, složi na čistu krpu i ostavi da se osuše. Očisti hren i izreži ga na ½ prsta duge tanke pločice. Složi krastavce u staklenke i metni među njih hrena. Posebno kuhaj vodu sa soli i šećerom. Na 2 litre vode dolazi 1 žlica soli- 1 kocka šećera i 5—6 zrna papra. Kada se to sve dobro prokuha, onda pomiješaj slanu vodu i ocat, pusti ohladiti i nalij na krastavce. Zaveži bocu i spremi krastavce na suho hladno mjesto. Ne štedi hren. Može se dodati i zeleni kopar. Zajedno sa krastavcima mogu se kiseliti zelene rajčice, zelena paprika, nezrele buče, lubenice i dinje, koje ne smiju biti veće od kokošjeg jaja.

10 Salata od zelenih rajčica, krastavaca, luka i paprike

Zelene rajčice, paprika i krastavci dobro se operu. Paprici izvadi držak, sjemenje i ljute žile i opet je dobro operi. Rajčicama skini drške. Paprika se razreže na rezance, a rajčice, krastavci i luk na pločice. Svako povrće se u posebnoj zdjeli nasoli, pokrije i ostavi 2 sata stajati. Vinski ocat se kuha sa lovorovim listom i paprom. Na bocu od 5 litara dolaze 2 žlice cijelog papra i 10 listova lovora. Staklenka od 5 litara se propisno opere i izbriše. Onda istisni nasoljeno povrće, opet svako za sebe, i složi na redove u staklenku, ali nemoj stiskati, nego lagano sipaj. Staklenka ne smije biti sasvim puna; nek bude u njoj dvaput toliko praznog prostora, koliko je vrat dugačak. Zatim oprezno ulij vrući ocat. Onda staklenku zaveži i stavi na hlado, zračno mjesto. Nakon nekoliko dana treba pregledati, da li još ima dosta octa nad povrćem, a ako ga nema, onda treba opet ocat kuhati i staklenku napuniti. Ona mora biti uvijek puna, jer se inače povrće kvari.

11 Zelena paprika punjena kupusom

Lijepe, zdrave zelene paprike operi, izvadi drške i sjemenje, operi ih opet i posuši. Nareži kupus na tanke rezance kao za salatu, posoli ga i ostavi stajati 1 sat. Zatim

ga rukama dobro istiskaj, napuni njime paprike i poredaj ih u čistu staklenku, tako da u njoj uspravno stoje. Onda napuni staklenku dobrim vinskim octom. Vrlo je dobro među paprike metnuti hrena izrezanog na štapiće. Zaveži staklenku i spremi je u smočnicu. Ovda-onda treba u staklenku nadolijevati ocat, jer paprika ocat upija. Staklenka mora biti puna, da se ne bi paprika kvarila.

12 Kuhane paprike

(u bocu od 6 litara možeš spremiti oko 100 komada)
3 litre octa,
15 dkg soli,
15 dkg šećera,
2 ½ dcl ulja,
1 kavska žlica papra u zrnu.

Paprike se operu, obrišu. Ocat sa šećerom, soli i uljem se grije dok zakipi, unutra se stave paprike da se prokuhaju nekoliko minuta (ali ne smiju biti mekane). Slažu se u staklenku, između njih se metne nekoliko zrna češnjaka. Zaliju se octom, u kojem su se kuhale. Drugi dan se u staklenku još nadolije tekućine i zaveže. Ako tekućine više nema, razrijedi se svježi ocat vodom i nadolije. Staklenka mora biti puna octa, da su paprike uvijek prekrite.

13 Mahune u pari kuhane

Zdrave mlade mahune operi, skini im sve niti, osuši i poslaži u litrenu staklenku. U svaku staklenku metni 2 kocke šećera, 1 žlicu vinskog ili drugog slabog octa, napuni je hladnom vodom i zaveži pergament-papirom. Zatim zamotaj staklenku u papir, krpe ili sijeno i stavi u šerpenju ili lonac, koji pokrij poklopcem ili debelom krpom. Šerpenju (lonac) napuni hladnom vodom, tako da staklenke budu do polovice u vodi i polagano kuhaj 2 sata od onoga časa, kada je voda počela kipjeti. Posliie toga makni poklopac ili krpu i dok su staklenke još vruće, zaveži ih govedim crijevom ili nakvašenim mjehurom. Onda ih makni sa štednjaka i ohladi. Kad se ohlade, treba ih očistiti vlažnom krpom, obrisati suhom čistom krpom i spremiti.

14 Rajčice sirove

20 kg zrelih rajčica,
50 dkg soli,
2 dkg natrium benzoikum.

Rajčice dobro operi, ukloni sve trule i zelene dijelove, rastrgaj u sitne komade, posoli i objesi u čistoj platnenoj vreći iznad čiste posude na hladnom mjestu. Drugi dan istresi rajčice u kalaisanu ili zemljanu posudu, dodaj natrium benzoikum i dobro ih miješaj rukama, doklegod ljuske i koštice ne ostanu suhe kada stisneš šaku kaše od rajčica. Onda pasiraj, puni u čiste, iskuhane polulitrene boce, zaveži crijevom, koje si preprala u mlakoj vodi, i spremi na što hladnijem zračnom mjestu. Voda, koja je iscurila od rajčica, troši se u kućanstvu. Na hladnom mjestu može se držati nekoliko dana, a da se ne pokvari. Kod kuhanja juhe i variva možeš je upotrebiti mjesto vode, a možeš je davati i marvi, jer joj prija i vrlo je hranjiva.

15 Ukuhane rajčice

Preberi lijepe zrele rajčice, odstrani drške i sve zeleno, raskomadaj ih i kuhaj bez vode. Dodaj im malo luka, zelenog peršina, jedan list celera, nekoliko komada zelenih paprika, te nešto soli (na lonac od 10 litara malu šaku soli) i malu šaku šećera. Kada se sve mekano skuha, skini lonac sa štednjaka, pusti rajčice da se malo ohlade i protisni kroz sito. Taj sok metni u čistu posudu i kuhaj ga opet ½ sata, a onda ga ulijevaj u čiste boce, koje odmah zavezuj crijevom i kuhaj u pari ½ sata.

16 Gusta konzerva od rajčica

20 kg rajčica,
50 dkg soli,
1 kitica zelenog peršina,
½ većeg crvenog luka u komadu,
2 češnjaka u komadu,
1 kitica zelenog lista od celera,
10 dkg šećera.

Rajčice operi, ukloni sve trule, zelene djelove i drške, rastrgaj ih u komade, posoli i objesi u čistoj platnenoj vrećici iznad posude koja mora biti čista i ne smije imati oštećenu glazuru i to na hladnom mjestu. Drugi dan istresi rajčice u zemljanu posudu, dobro izmješaj rukama dokle god ljuske i koštice ne ostanu suhe, kadą stisneš ruku s kašom od rajčice. Onda istresi pasirano u šerpu, zelen, luk i češnjak metni u čistu vrećicu od platna ili gaze, zaveži, dodaj rajčicu zajedno sa šećerom i pristavi na štednjak. Neka kuha ½ sata. Boce moraju biti iskuhane, suhe. Postavi ih na rub štednjaka u času kada si pristavila rajčicu. Onda lijevaj konzervu u boce, zaveži svaku bocu odmah još na štednjaku zamotaj krpom ili papirom makni je da se hladi a zatim spremi u smočnicu.

P a z i : voda koja se je iscijedila je vrlo tečna i bogata na vitaminima i rudnim solima. Može se upotrebiti kao napitak, a jela koja zališ tom vodom, kao juhe, paprikaš, variva i t. d. bit će mnogo tečnija.

VOĆE

1 Sušenje voća

Voće se opere, izreže na tanke ploče i suši na suncu, u pečenjaru ili krušnoj peći. Voće se može sušiti oguljeno ili neoguljeno, sa košticama ili bez njih. Oguljene, na pločice izrezane kruške, breskve, kajsije, šljive i slično, pa trešnje i višnje bez koštica, mogu se prije sušenja prekuhati u zaslađenoj vodi. Tako priređeno voće bit će dakako okusnije. Svaka vrsta sušenog voća može se kuhati, pa tako možemo imati kompot u svako doba. Od toga sušenog voća može se praviti i pekmez. Zimi se može tome kompotu dodati koja naranča ili kriška limuna.

2 Šljive, trešnje ili višnje u octu

5 kg šljiva bistrica (trešanja, višanja),
1 kg šećera ili 1 litra meda,
7 dcl vinskog ili voćnog octa.

Prvi dan: Voće mora biti obrano sa drščima i ne smije biti naprslo ili oštećeno. Operi voće i odreži škarama polovicu drška. Zatim ga osuši i metni u kalajisanu ili zemljanu zdjelu. Onda prokuhaj šećer u octu i popari ga njime. Posudu pokrij i ostavi do drugog dana na hladnom mjestu.

Drugi dan: Ocijedi ocat, prokuhaj ga, a kada dobro zavrije, polij njime voće, pokrij posudu i opet je ostavi na hladnom mjestu.

Treći dan: Ocijedi ocat, prokuhaj ga, a kad postane malo gušći, dodaj šljive (trešnje ili višnje) i kuhaj sve zajedno ¼ sata. Zatim puni široke staklenke (kao za pekmez), zaveži pergamentom i spremi u smočnicu. Po potrebi možeš iz staklenke vaditi manje količine, ostatak u staklenci se ne će pokvariti, samo je moraš svaki puta opet čvrsto zavezati.

3 Voće u šećeru sirovo spremljeno

Na ovaj način mogu se spremati: maline, vrtne ili šumske jagode, kajsije breskve i kruške. Voće mora biti najbolje vrste, zrelo i sočno. Na 1 kilu voća uzima se 1 kila sitno tucanog šećera. Nipošto se ne smije uzeti kupovni sitni šećer. Kajsije, breskve i kruške treba oguliti, koštice izvaditi, voće izrezati na kriške. Maline i jagode moraju biti zrele, neoštećene i potpuno svježe. Treba ih prebrati i sve zeleno odstraniti. Zatim se voće popari vrelom vodom. To se čini ovako: na čistu bijelu krpu metni manju količinu voća. Drži s još nekim krpu na sva četiri ugla i stavite je u vodu, koja mora na štednjaku kipjeti. Nakon 2 minute voće se izvadi. Prije nego voće spremaš u staklenku, metni u nju šećera, toliko da dno bude pokriveno. Zatim popareno voće komad po komad valjaj u šećeru i slaži u staklenku, posipaj ga debelim slojem šećera i nastavi tako, dok staklenka ne bude puna. Onda se staklenka uzme među dlanove i dobro trese, napuni preostalim šećerom i zaveže. Može stajati 1—2 dana na suncu, ali se može i odmah spremiti u smočnicu.

4 Spremanje višanja u tri dana

Prvi dan: Zrele i lijepe višnje operi, odstrani drške i napuni njima staklenku od 3 litre. Nalij hladne vode do polovice staklenke sa višnjama. Zatim prelij ovu vodu u zemljanu ili novu kalaisanu šerpenju, dodaj joj ¾ kg šećera i kuhaj sve skupa, dok se šećer ne rastopi i tekućina ne razbistri. Onda premjesti višnje iz staklenke u šerpenju sa vrućim šećerom, pokrij posudu, odnesi je na hladno mjesto i ostavi je tamo do drugog dana.

Drugi dan: Izvadi višnje cjedilom iz soka, sok metni kuhati, pa kad dobro zavrije, baci višnje unutra, pokrij posudu i ostavi je da stoji na hladnom mjestu.

Treći dan: Staklenku omotaj krpama ili sijenom. Time obloži i dno lonca od 10 litara. U lonac ulij 2 litre hladne vode. U staklenku metni višnje, koje si izvadila cjedilom, i stavi lonac na štednjak, da se staklenka u njemu ugrije. Sok metni kuhati, a kada dobro zavrije, prelij njime višnje. Gore ulij 1 žlicu dobrog ruma, u kojem si prije toga rastopila 1 kavsku žlicu salicila. Zatim staklenku zaveži, pusti da se ohladi u loncu, operi je, suho obriši i spremi u smočnicu.

5 Grožđe u medu

Na 2 kg grožđa stavlja se 1 kg čistog vrcanog meda i ¼ litre dobrog vinskog octa.

Med i ocat kuhaj dotle, dok ne nastane gusti sirup. Lijepo, izabrano grožđe slaži u staklenku, omotaj je krpom i stavi u lonac s hladnom vodom, koji metni na kraj štednjaka. Kada se voda u loncu dobro ugrije, nalij vreli med na grožđe, zatvori staklenku mjehurom i pusti je da se hladi u loncu.

6 Ukuhavanje voća na amerikanski način

1 staklenka od 3 litre,
1 kg šećera,
1 dcl čistog alkohola ili jake rakije,
1 litra vode,

½ limuna,
1 kavska žlica natrium benzoikum.

Amerikanski način ima pred načinom ukuhavanja u pari ove prednosti: 1) voće se ne kvari, ako se iz staklenke vade manje količine i staklenka opet zaveže. 2) Voće može biti zrelije. Na amerikanski način može se ne samo spremiti svaka vrsta voća, nego čak i više vrsta u istu staklenku. Postupak kod pojedinih vrsta voća je ovaj:

Trešnje: operi ih i odstrani peteljku.

Kajsije (mandalice): operi ih, oguli, prereži na pola, izvadi košticu i stavi ih u vapnenu vodu. Poslije 10—15 minuta vadi ih iz vapnene vode i operi 5—6 puta u hladnoj vodi. Vapnena voda pravi se tako, da se pomiješa 10 litara hladne vode sa komadićem gašenog vapna u veličini oraha. Kada se mješavina razbistri, prelij je u drugu zemljenu posudu. Pri tome pazi, da sav talog ostane u prvoj posudi.

Kruške i breskve: operi, oguli, izreži na kriške i baci u rastopinu stipse (alauna). U 10 litara vode rastopi se komadić stipse u veličini oraha. Zatim operi voće u pet ili šest hladnih voda.

Ringlo: operi ih u octenoj vodi.

Dunje: oguli, izreži i baci u octenu vodu.

Staklenku omotaj krpama, papirom ili sijenom i stavi je u lonac od 10 lit. Dno lonca obloži debelo sijenom, papirom ili krpama, ulij u lonac 2 lit. hladne vode i stavi ga na kraj štednjaka, da se staklenka polagano u vodi ugrije. U jednu šerpenju metni 3—4 litre vode i dodaj joj 2 žlice dobroga vinskog ili drugog voćnog octa i pusti ovu rastopinu da na nagloj vatri zakuha. Istodobno metni kuhati šećer i vodu; a kada zakuha, dodaj u tanke pločice izrezani limun. Međutim, natrium benzoikum rastopi u jednoj čaši alkohola ili rakije. Kada staklenka bude vruća, a octena voda i šećer zakipi, onda metni manju količinu voća u vrelu octenu vodu, prokuhaj naglo 2—3 puta, vadi voće cjedilom i stavljaj ga u vruću staklenku. Na voće u staklenci nalij 2—3 žlice vrelog šećernog soka zajedno sa 1 pločicom limuna i 1 kavskom žlicom alkoholne rastopine. Zatim nastavi sa kuhanjem voća. Kada si tako napunila staklenku, nalij cijelu ostalu rastopinu šećera i acidum benzoikuma i zaveži staklenku još na štednjaku. Onda stavi lonac zajedno sa staklenkom (ali pokrij sve skupa suhom krpom) na hladno mjesto i ostavi ga tamo do drugog dana. Tada

staklenku izvadi, čisto operi i stavi u smočnicu. Voće troši istom u studenom. Ako se manja količina vadi iz staklenke, ostalo voće ne će se pokvariti.

Mjesto acidum benzoikum može se uzeti 1 kavska žlica salicila.

7 Kako se kuha voće u pari

Voće se može kuhati u pari bez šećera i sa šećerom. Glavna su pravila ova:

Staklenke ili boce moraju biti čiste i suhe; voće besprikorno, svježe, zrelo, ali tvrdo; šećer dobre kakvoće (bez plavila) i čist (kristal). Staklenke se napune voćem, hladna šećerna voda nalije se samo do ¾ staklenke.

Pergamentpapir se nakvasi u iskuhanoj, ali hladnoj vodi i obriše čistom krpom, a špaga, kojom se veže, isto se namoči, da bi se mogla čvršće stegnuti. Posudu, u kojoj se kuhaju staklenke sa voćem, treba obložiti sijenom, staviti staklenke unutra i među njih metnuti sijena ili zgužvanog novinskog papira, tako da se staklenke ne dodiruju jedna druge. Vode nalij toliko, da su staklenke do polovine u vodi. Onda zaveži lonac čvrstom krpom, da iziđe što manje pare. Od časa, kad stane voda kipjeti, kuhaj ½ sata. Onda makni lonac sa štednjaka, da se potpuno ohladi. Zatim izvadi staklenke, obriši ih i metni na suho, ali ne odveć svjetlo mjesto. Pregledaj voće i povrće, što si ga spremila za zimu, u početku svaki dan, kasnije svakih 8 dana. Opaziš li ma i najmanji znak pljesnivosti ili vrenja, odstrani dotičnu bocu ili staklenku, jer bi ti se od ove jedne boce za kratko vrijeme mogla pokvariti cijela zaliha. Pokvareno voće ili povrće odmah troši, ukoliko je to moguće, ili ukloni sve pokvareno, uzmi drugu čistu bocu, dodaj još nešto šećernog soka i prokuhaj ¼ sata u pari.

Trešnje, šljive i višnje operi, odstrani drške i poslaži u staklenku. Breskve, kruške i dunje oguli, operi, razreži na lijepe komade, izvadi koštice i tako slaži u bocu. Tvrđe voće kuhaj ¼ sata dulje u pari.

8 Trešnje i višnje bez šećera

Trešnjama ili višnjama izvadi koštice i metni ih u staklenke. Što ih više možeš stisnuti u staklenki, to bolje.

Onda zaveži staklenke pergamentom i kuhaj ¾ sata u pari. Ohlađene staklenke spremi na hladno i suho mjesto. Ovakvo je voće vrlo dobro za savijaču ili pitu.

9 Lubenice u šećeru

1 litra hladne vode,
1 kg šećera,
1 lubenica od 3—4 kile,
1 limun,
1 naranča,
½ vanilije.

Lubenica se oguli (samo tvrda zelena kora), izvade se koštice i mekano, i ostavi na bijeloj kori samo tanka crvena pruga. Zatim se kora izreže na manje kocke. Limun i naranča se ribaju na trenici, da nestane s njih sjajna žuta korica, koja je gorka. Potom se operu, izrežu na listiće, izvade koštice, i pristave u hladnoj vodi zajedno sa šećerom, lubenicom i vanilijom. Tekućine mora biti toliko, da voće prekrije. Šerpenja se prekrije i kuha se pri jakoj, ali ne otvorenoj vatri 2—3 sata. Kad kockice od lubenice postanu mekane i prozirne, a sok gust kao med, šerpenja se makne sa štednjaka, pokrije se čistom, izglačanom bijelom krpom i ohladi. Kad se smjesa ohladi, puni staklenke, zatvori ih pergamentom i veži.

10 Šljive s medom u buretu

Burence, koje mora biti potpuno čisto i suho, napuni se šljivama (zdravim, zrelim bistricama), ali ih prije toga dobro očisti čistom krpom i izvadi im peteljke i koštice. Između šljiva se sipa grubo raskinuti cimet i cijeli klinčići, a zatim se ulijeva vrcani med, dok burence ne bude sasvim puno. Burence se začepi i valja amo tamo, a onda se spremi u suhi podrum. Kroz 2—3 nedjelje burence se svaki dan barem jedamput preokrene. Poslije toga neka mirno stoji 3—4 mjeseca.

11 Sir od dunja

5 litara slatkog mošta ukuhaj na 2 litre. Mošt, koji je već uzavrio, ne valja za tu svrhu. Dunje moraš čitave i

neoguljene mekano iskuhati, zatim oguliti, izrezati na komadiće i dodati moštu. Potrebno je oko 3 litre izrezanih dunja i soka od ½ limuna. Sve ovo kuhaj i miješaj na jakoj, ali ne otvorenoj vatri, dok voćna kaša ne bude gusta kao pekmez od šljiva. Onda ulijevaj u oblike ili sipaj na čiste daščice i suši.

12 Turkinje u moštu

Zdravu tvrdu turkinju (bundevu) prereži, izvadi koštice i mekani dio, a zelenu tvrdu koru oguli. Ostalo izreži na male pačetvorine i prelij vapnenom vodom. Tako neka stoji ¼ sata. Vapnena voda pravi se tako, da se kao orah veliki komad gašenog vapna rastopi u 3 litre vode. Kad se vapno staloži, voda se ocijedi. Nakon ¼ sata izvade se turkinje iz vapnene vode i operu u čistoj hladnoj vodi. Voda se mijenja 9 puta. Zatim se ocijede i pristave u slatki mošt. Mora biti toliko mošta da pačetvorine budu prekrite najmanje ½ prsta visoko. Kuha se dok turkinje ne budu mekane, a sok gust. Onda pusti da se ohladi, puni staklenke, zatvori ih pergamentom i veži.

13 Spremanje stolnog grožđa za zimu

Dva i dva potpuno zdrava, rijetka grozda debelim koncem zajedno veži (za vršak), da se mogu objesiti. Neka bude konac tako dugačak, da grozdovi vise jedan nad drugim, a da se ne dodiruju. Kada si ih povezala, turi ih u posudu sa vrućim moštom, držeći ih za konac, i odmah ih vješaj u hladnu, suhu, zračnu prostoriju.

Kada nam grožđe u toku zimskih mjeseci uvene i posuši se, onda metnemo onoliko grožđa koliko nam baš treba u situ ili cjedilu na paru i pokrijemo ga čistom krpom. Za kratko vrijeme grožđe će u pari nabubriti i dobiti svježi izgled. Onda ga izvadimo i metnemo na kratko vrijeme u hladnu vodu.

PEKMEZ (MARMELADA)

Voće za pekmez mora biti zrelo i sočno. Pekmez se može kuhati od jedne vrste voća ili od nekoliko vrsta zajedno. Pekmez se obično kuha sa šećerom ili medom, ali ima i takvog voća (na pr. šljive bistrice), kojemu se ne dodaje šećer ili med, a ipak je pekmez od njega dobar, sladak i dugo se drži. Može se praviti pekmez od neoguljenog voća. Onda se samo odstrane drški i koštice i ne pasira ga se. Takav pekmez zove se džem.

U svakom voću ima kiseline i pektina. Pektin je ona tvar, pomoću koje se pekmez, kad se ohladi, zgusne. U nekim vrstama voća nema dosta kiseline i pektina, pa ih moramo dodavati, kad pravimo od njih pekmez. Dunje, kruške, ogrozli, kisele jabuke, šljive, breskve i kajsije imadu ih dovoljno. Najviše pektina nalazi se oko koštica dunja, krušaka i jabuka. Zato će dobra domaćica sušiti jezgre toga voća i spremiti ih, da ih može dodati voću, koje nema dosta pektina, kad od njega pravi pekmez. Inače se pekmez ne će zgusnuti. Pektin se može danas dobiti i u trgovinama kao prašak. Uz pektin treba nekim vrstama voća dodati i limunovog soka, jer bez dovoljno voćne kiseline nema dobroga pekmeza. Šećer za pekmez mora biti čist i bez plavila. Najbolji je grubi kristalni šećer. Mjesto šećera možemo upotrebljavati med, ali samo onaj najbolje vrste. Pošto je med teži od šećera i sadrži vode, uzmimo mjesto 1 kg šećera 1 litru meda.

1 Pekmez od šljiva bistrica

Preberi šljive, operi ih, izvadi koštice i drške i kuhaj tako dugo, dok ne nastane gusta kaša. Miješaj neprestano. Pekmez je gotov, kad izvadiš iz posude kuhaču s pekmezom, a on s nje ne curi.

2 Pekmez od šipka

Šipak operi, očisti od koštica, kuhaj ga, dok postane jako mekan, a onda ga tiskaj kroz sito. Na 1 litru toga soka uzmi ½ kg šećera. Sok i šećer kuhaj zajedno, dok ova

mješavina ne postane gusta. Staklenke, koje si prije toga dobro oprala i iskuhala, moraju iznutra biti suhe. Tada ih ugrij, da budu vruće, i puni vrućim pekmezom. Kada ih napuniš, ostavi ih neka se ohlade, da se na pekmezu napravi kožica. Zatim ih zaveži pergamentom.

3 Pekmez od malina, jagoda ili kupina

Voće preberi i protisni kroz sito. Na 1 litru soka uzmi ¾ kg šećera i kuhaj kod nagle vatre ½ sata, a kraj toga neprestano miješaj. Napunjene staklenke zaveži pergamentom.

4 Pekmez od kajsija (mandalica)

1 kg kajsija,
½ kg šećera,
sok od ½ limuna.

Kajsije oguli, izvadi koštice, brzo ih operi, metni u kalaisanu zdjelu, posipaj šećerom, iscijedi na njih sok od limuna i tako ih ostavi do drugog dana. Onda ih metni na štednjak i kuhaj, a pri tome neprestano miješaj. Kada na maloj količini ohlađenog pekmeza nastane kožica, puni ga još onako vrućeg u staklenke i zaveži pergamentom ili sličnim.

5 Pekmez od raznoga voća

Taj pekmez pravi se tako, da se svaka vrsta voća zasebno kuha i tjera kroz sito, a onda se pomiješaju. Zatim se uzima:

1 litra voćne kaše,
3 dcl meda ili kristalnog šećera,
sok od ½ limuna.

To se pomiješa, kuha i neprestano miješa. Ako uzmeš malo pekmeza, ohladiš ga, a na njemu se napravi kožica, onda je to znak, da je pekmez gotov.

Miješati se mogu:
jabuke, šljive, zrele rajčice i kruške,
dunje i plavo grožđe (izabela),
crvena mrkva i plavo grožđe (izabela),
šipak i bijelo grožđe.

Kod ove posljednje mješavine treba da kažemo još nekoliko riječi. Šipak očisti, operi, izvadi sjemenke i opet ga operi u nekoliko voda, a zatim ga kuhaj sa bobicama grožđa. Kad bude smjesa posve mekana, dodaj šećer i limunov sok i kuhaj, dok pekmez ne bude gotov. Vrućim pekmezom puni staklenke, pusti da se ohladi, zaveži i spremi. Na 1 litru šipka dolazi 5 litara bobica od grožđa. Meda ili šećera i limunovog soka dolazi na svaku litru kaše onoliko, koliko je gore navedeno.

SOK OD MALINA

Maline se zgnječe i metnu u kakvu zemljanu ili kamenu posudu, koja se stavi na sunce i zaveže rijetkom krpom. Nakon 4 dana sok se procijedi kroz tanku čistu krpu, a da se ne gnječi. To se radi dva puta. Onda se uzme na svaku litru soka 1 kg šećera, a na svaki kg šećera 2 dcl vode. Šećer i voda se najprije kuhaju, onda se dodaje sok od malina i kuha još ¼ sata. Boce, u koje ćeš uliti sok, moraju biti dobro oprane i iskuhane. Čepovi se stave u lonac s hladnom vodom i isto iskuhaju. Kada se sok od malina dovrši, lijevaj ga onako vrućeg u vruće boce, koje začepi iskuhanim čepovima. Zatim se grla od boca ture u vruću smolu ili zavežu crijevom.

OCAT OD JABUKA ILI DRUGOG VOĆA

Voće se dobro opere i rastuče kao za rakiju. Onda se stavi u drvenu ili zemljanu posudu, zaveže tankom krpom i ostavi dva dana stajati na toplom mjestu ili, ako je lijepo vrijeme, na suncu. Treći dan napuni se posuda vodom. Nakon 3—4 nedjelje odlij ocat i pusti ga u zemljanim posudama, koje si povezala krpom, tako dugo na toplom mjestu, dok se sasvim ne očisti. Zatim se bistri ocat prelije, a mutni talog ukloni.

MUŠTARDA

1 litra na gusto ukuhanog mošta,
½ kg brašna od gorušice.

Zrno od gorušice se samelje i prosije kroz gusto sito.

Samljeveno ne može dugo stajati, jer se brzo pokvari. Brašno od gorušice polije se zatim vrućim slatkim ukuhanim moštom i dobro izmiješa, da bude glatka kaša. Tada se kaša razrijedi ukuhanim hladnim moštom, da dobije izgled gušće umake. Onda se stavlja u čiste, suhe, iskuhane boce, dobro se začepi čistim čepovima (iskuhanim i osušenim) i spremi na suho hladno mjesto. Tako spremljena muštarda drži se dugo.

PODROBNIJE UPUTE

Svinjska mast

Taljenjem ili topljenjem sala tovljenih svinja dobivamo svinjsku mast. Sala imademo 3 vrste:

1. vanjski sloj, slanina (špek),
2. trbušno salo,
3. salo oko crijeva.

Svaka vrsta se tali (topi) zasebno. Slanina ima više vezivnog tkiva, zato se mora sitnije izrezati ili još bolje da je izmeljemo na stroju za meso. Na taj način je bolje iskorišćujemo — dobivamo više masti i manje čvaraka (ocvirke).

Trbušno salo je mnogo nježnije, ima manje vezivnog tkiva, a mast je mnogo finija. Zato salo režemo na oveće komade.

Crijevno salo najčešće upotrebljavamo za krvavice ili jetrene kobasice. Ono ne sadrži toliko masti kao trbušno salo, a nekada ima zadah po crijevima. Moramo ga vrlo pažljivo očistiti i oprati, posebno taliti i mast posebno spremiti.

Kada smo kožu skinuli i salo (slaninu) izrezali, treba ga pristaviti u čistu šerpenju sa neoštećenom glazurom ili u kotao, i kuhati na slaboj vatri. Kad se već slanina topi, onda treba vatru podjariti, a kada čvarci počnu žutjeti, onda treba da je vatra opet slabija. Kod tog posla treba neprestano miješati, da se čvarci jednolično ispeku. Kada su čvarci požutjeli, treba posudu maknuti s vatre i mast ocijediti u pripravljene, oprane i dobro posušene posude i staviti ih na hladno mjesto. Kad se mast skrutila, pokrijemo posudu.

Kad vadimo mast za dnevnu upotrebu, ne smijemo je vaditi da ostaju velike rupe, nego ćemo je žlicom strugati,

da površina uvijek ostaje ravna, jer bi nam se inače cijela zaliha pokvarila.

Ocijeđeni čvarci vrlo su obljubljena hrana. Njima rado zamašćujemo salate, krumpir, povrće i žgance, jedemo ih sa kruhom, a pravimo od njih i kolače. Brzo se kvare na zraku i onda nisu više za jelo, nego samo za kuhanje sapuna. Da ih možemo dugo sačuvati, treba da neisprešane čvarke utisnemo čvrsto u staklenku. Mast će se podići na površinu, prekriti čvarke i ispuniti sav prostor među njima. Ako nisu dovoljno masni, treba naliti još masti. Kad se mast skrutila, zatvorimo posudu, da spriječimo pristup uzduha.

Mast od tovljene guske

Ovu mast dobivamo isto kao svinjsku, samo ne ćemo skidati kožicu, koja ostaje na slanini.

Jetra od tovljene guske

Trbušno salo izrežemo na oveće komade, stavimo zajedno s jetrima u šerpenju, posolimo, zalijemo hladnom vodom, da bude sve prekrito, pokrijemo i pečemo dok se sva mast ispekla i voda isparila. Možemo jetra odmah toplo ili hladno jesti, ili ih možemo staviti u staklenku, naliti svu mast, ohladiti i zatvoriti. Mast mora jetra pokriti. Drži se mjesecima.

Maslo

Njega dobivamo od taljenog maslaca. To činimo ovako: maslac pristavimo i kuhamo na dobroj vatri. Nakon kratkog kuhanja dodajemo soli i brašna. Na 1 kg maslaca 1 kavsku žlicu soli i 1 žlicu finog brašna. Onda povučemo šerpu na kraj štednjaka, da maslac polagano kuha. Kad je talog svijetlo požutio (kao kora od žemičke), ocijedimo gotovo maslo u suhe čiste posude, ohladimo i zavežemo. Sa preostalim talogom možemo zamastiti razna jela ili ga pojesti s kruhom.

Gorki maslac

Maslac stavimo u čistu hladnu vodu, kojoj smo dodali sode bikarbone — 2 litre vode i 1 žlica sode bikarbone — te ga rukama dobro gnječimo najmanje ½ sata. Onda ga preperemo u čistoj vodi. Treba vodu mijenjati 3—4 puta. Ovako isprani maslac možemo upotrebiti kod kuhanja ili za kolače.

Kvasac, germa ili pjenica

Ako nije sasvim svježa, možemo je ispitati, kad sitnu grudicu stavimo u vruću vodu: dobra pjenica dići će se odmah na površinu, pokvarena ostaje na dnu.

Ljuske od jaja

Prije nego polupaš jaja, operi ljuske i nemoj ih baciti, već ih spremi u čiste platnene vrećice, koje objesi na suho, zračno mjesto.

Zašto nam služe ljuske:

1. Za bistrenje juhe. Pri kuhanju dodajemo juhi ili hladetini 2—3 ljuske i one će pokupiti svu mutninu;

2. Sitno zdrobljene ljuske sipamo u staklene posude, nalijemo malo vode i tresemo staklenku žestoko amo tamo. Kad je posuda čista, istresemo ljuske i preperemo staklenku hladnom vodom;

3. Sitno smrvljene ljuske pristavimo zajedno sa pepelom u vodu, kada kuhamo lužinu za rublje ili ribanje. Lužina će biti jača, jer su ljuske od čistog vapna;

4. Sitne u prah stucane ljuske dodajemo hrani za stoku i perad. Kako su ove ljuske čisto vapno, to su vrlo potreban dodatak hrani u zimskim mjesecima kad nema zelene hrane.

Kad se zapali mast

Kada se zapali mast u šerpenji na štednjaku, onda treba šerpenju brzo pokriti čvrstim poklopcem. Na taj način spriječimo pristup zraka i plamen će ugasiti.

Narezan limun

U tanjurić stavimo malo soli ili octene vode, a na to limun sa narezanom stranom prema dolje. Tako ga možemo dulje sačuvati da se ne pokvari.

Žumance

Preostalo neoštećeno žumance stavimo u čašu i zalijemo vodom. Tako se ne će posušiti.

Bjelance

Preostalo bjelance izlijemo u plitki tanjur da se posuši. Prije upotrebe dolijemo malo hladne vode. Bjelance će se otopiti i opet postati upotrebljivo.

Luk

Nije dobro ako se crveni luk sjecka, jer se sok upije u dasku. Crveni luk reže se sitno ili na kolutiće i odmah stavi na tanjur.

Češnjak

Ne režemo ga nožem, već ga sitno gnječimo batom ili hrptom noža. Ako ga malo posolimo, lakše će se zgnječiti. Odmah ga stavimo na tanjur do uporabe, jer bi daska upila sok.

Ocat (sirće)

Mutnom octu dodajemo malo slatkog mlijeka. Na 1 litru octa 1 žlica mlijeka. Onda bocu dobro protresemo i pustimo da stoji nekoliko sati. Talog će pasti na dno, a čisti ocat se digne i onda ga ocijedimo.

Sapun

Dan prije napravi jaki lug sa kišnicom ili vodom iz potoka. Na 3 kg loja, čvaraka ili masnih otpadaka uzmi 1 kg lužnoga kamena i 9 litara luga. Najprije metni u kotoa lug, a kada zakuha, metni ostalo. Kuhaj na laganoj vatri 2½ sata. Tada skini kotao, pokupi sav sapun i metni ga u kakvu tepsiju ili u sandučić sa rupama, koji prije obloži krpom. Crnu vodu, koja je ostala od sapuna, spremi zasebno, a kotao operi, naspi u nj 5—6 litara luga, menti unutra sapun i kuhaj opet 2½ sata. Kuhati treba posve lagano, da se ne zapjeni. Ovo je sada čisti sapun. Istresi ga u tepsiju i pusti ga da se do drugog dana ohladi, a onda ga izreži špagom. Crna voda upotrebljava se za ribanje podova i namještaja i za iskuhavanje suđa.

Žohari (švabe)

Svu prljavštinu i nered u kuhinji i oko nje treba stalno čistiti, otpatke i napoj pokrivati. Dotične posude često čistiti, jer je hrana za kuhinjsku gamad. Ova se gamad tamani slijedećim sredstvom.

U 1 litru vruće vode sipamo 1 žlicu vrškom punu borne kiseline u prahu. U ovoj rastopini namočimo ostatke kruha toliko da je potpuno vlažan. Kruh razmrvimo i sipamo na papir ili na veliko lišće i postavimo ga kraj štednjaka i svih zidova. Ovo sredstvo nije nikako otrovno za čovjek ili kućne životinje.